СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

PRO-STATUS

#7-2015



VitaMen – комплекс витаминов, минералов и экзотических фитодобавок созданный специально для мужчин.

Daily Max – универсальный мультивитаминный и минеральный комплекс на каждый день.

VitaWomen – комплекс витаминов и минералов созданный для женщин всех возрастов, ведущих активный образ жизни.

Официальные представительства **ТМ «Maxler®»**:

В Российской Федерации: **ООО «Гринспорт»**, www.green-sport.ru

В Беларуси: **ООО «Проспорт»**, www.sport-pitanie.by

Весь спектр продуктов торговой марки Maxler® и подробная информация на **www.maxler.net**

Товар сертифицирован. Приглашаем к сотрудничеству.

На правах рекламы.

VICTORY
DISTRIBUTION

PRO NUTRITIONS AND SUPPLEMENTS

8-800-555-39-28

Эксклюзивные поставки
спортивного питания ведущих
брендов Европы и Америки.

Отправьте запрос на оптовый прайс-лист,
кликнув по этой рекламе.

PRO-STATUS

СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

Над номером качались:

Главный редактор
Дмитрий Яковина



Шеф-редактор
Денис Жидков







Дизайнер
Анна Телегина

Менеджер проекта
Виктория Соловьева

Обложка:
Фото: Александр Львович
Модель: Дмитрий Яшанькин

Мы в соцсетях:

© 2015 ProStatus project. Все права защищены. Журнал может содержать контент, не предназначенный для лиц младше 18 лет.

GOLDEN BAR



ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД способствует повышению тонуса организма и улучшает настроение

МИНДАЛЬ – отличный источник витаминов и минералов, обладает противосудорожными свойствами

Ядро из высококачественного **ПРОТЕИНА** делает батончик незаменимым помощником в достижении высоких результатов

Эксклюзивная начинка с ароматом **ВАНИЛЬНОГО ПУНША**

- **32% БЕЛКА В КАЖДОМ БАТОНЧИКЕ**
- **СПОСОБСТВУЕТ РОСТУ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ**

NEW



Если Вы активный и целеустремленный человек, то протеиновый батончик станет незаменимым атрибутом Вашей жизни. Спортивные батончики очень удобны. Только представьте, Вам больше не надо тратить время на приготовление белкового коктейля, нет необходимости носить с собой шейкер.

С **Golden Bar** Вы быстро заметите результаты от тренировок, так как содержащиеся в продукте высококачественные белки и натуральные, надолго фиксирующие энергию, углеводы батончика помогут Вам не только укрепить, но и увеличить мышечную массу.

Вам несомненно понравятся превосходные вкусы батончиков, а также их особая хрустящая форма! **Golden Bar** – это лучший перекус для людей, стремящихся к поддержанию идеальной формы тела.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК, ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК ОБЕД ИЛИ ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Официальные Представительства ТМ «Maxler®»:
В Российской Федерации: ООО «Гринспорт», www.green-sport.ru
В Беларуси: ООО «Проспорт», www.sport-pitanie.by

Весь спектр продуктов торговой марки Maxler® и подробная информация на www.maxler.ru

Товар сертифицирован. Приглашаем к сотрудничеству. На правах рекламы.

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Учиться, учиться и еще раз учиться!

Именно эти слова знаменитого и вечно живого революционера мне хочется разместить на своей страничке в «ВКонтакте». Несмотря на то, что сделаны мы из одного теста и «связаны одной целью», разница между тем, кто как подходит к любимому делу, колоссальна. Десятки, сотни, тысячи вопросов в «личку» дают мне возможность это оценить. Несмотря на широкий доступ к самой важной информации, который обеспечила сеть Интернет, я могу лишь констатировать, что очень многие даже не пытаются ее получить.

Она им просто неинтересна. Набор знаний о любимом деле – «железном» спорте – формируется из услышанных в раздевалке обрывков разговоров или комментариев в социальных сетях. В итоге получается компот из некомпетентностей средневековой давности и «слышу звон, да не знаю, где он». С таким багажом знаний далеко не уедешь, а кто-то и вовсе останется стоять на перроне или в отцепленном вагоне, как тот самый парень с улицы Бассейной. Не скажу, что это меня удручает, вовсе нет. Каждый сам кузнец своего счастья, ну или, если хотите, тела. Каждому и отвечать за свою «ковку» лишь перед самим собой. Однако наличие людей, стремящихся к развитию умственному, к получению знаний или уже достигших в этом определенного успеха, приносит радость. Таких людей немного, но мне повезло, что я постоянно их встречаю. В фитнес-клубах, в Интернете, ну и конечно же, на страницах этого журнала. Я несказанно рад, что мне повезло встретить тех людей, которые публикуются в Pro-Status, взаимодействовать с ними. Десятки замечательных авторов, энтузиастов и настоящих любителей спорта. Именно благодаря им и тем знаниям, которые они несут, мне становится стыдно за свои критические мысли в адрес окружающих. Ребята, а ведь не так все плохо на самом деле. Потому на моей странице и не появляется призыв «учиться, учиться и еще раз учиться!».

Дмитрий Яковина



ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО И
АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
АНДРЕЙ ЗАВЬЯЛОВ

МЕГАДОЗЫ глутамина бесполезны для атлетов-силовиков.

Глутамин является заменимой аминокислотой. Эта аминокислота производится в организме из других аминокислот. Половина всех свободных аминокислот в организме состоит из глутамина. Если вы посмотрите на фундаментальные исследования роли глутамина в физической деятельности, то вы поймёте, почему производители поставляют глутамин на рынок. Глутамин, несомненно, будет оставаться на прилавках спортивных магазинов долгие годы. Эту ситуацию вряд ли поменяет даже исследование спортивных учёных из Университета Саскачевана в Канаде, которое еще в 2001 году показало, что глутамин не работает. Глутамин.

Чтобы понять, почему производится такое количество глутаминовых добавок, необходимо обратиться к фундаментальным научным исследованиям роли глутамина в физической деятельности. В случае повышения уровня кислотности крови глутамин вырабатывает щелочную субстанцию для нормализации кислотно-щелочного равновесия крови. Если организму не хватает глутамина, он увеличивает производство кортизола надпочечниками и начинает использовать глутамин мышечной ткани. Кроме того, глутамин легко преобразуется в глюкозу. Многие типы клеток используют глутамин в качестве источника энергии.

Гормон роста.

В середине 90-х годов американские исследователи обнаружили, что приём всего лишь двух граммов глутамина повышает в 5 раз продукцию гормона роста. В этом исследовании девяти испытуемым давали глутамин после лёгкого завтрака. Глутамин растворяли в стакане колы. Этого оказалось достаточно, чтобы поверить в эффективность глутамина. Если вы будете принимать дополнительный глутамин, в вашем организме будет меньше вырабатываться кортизола во время интенсивной тренировки, мышечные клетки будут преобразовывать меньшее количество этой аминокислоты в глюкозу, ваш организм будет производить большее количество гормона роста. Атлеты, принимавшие глутамин в виде пищевой добавки, показывают более высокие спортивные результаты.

Исследование.

Канадские учёные в 2001 году провели эксперимент с участием 31 спортсмена мужского и женского пола в возрасте от 18 до 24 лет. Половина испытуемых получали 0,9 г глутамина на килограмм массы тела ежедневно в течение шести недель. Это было эквивалентно примерно 45 г глутамина в день – более высокая доза может оказаться токсичной. Приём глутамина был разделён на два приёма: один после тренировки и один перед сном. В межтренировочные дни испытуемым разрешалось принять дневную дозу в любое время по их желанию, но вечерняя доза принималась в то же время, что и в тренировочные дни.

Результаты.

Другая половина спортсменов принимала плацебо. По окончании эксперимента в этой группе результаты оказались точно такими же, как и в первой группе.

Заключение.

Все виды клеток, кроме клеток мышц (клетки кишечника, мозга, иммунной системы) исчерпают весь запас глутамина, прежде, чем он сможет дать эффект повышения работоспособности.



ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО И
АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
АНДРЕЙ ЗАВЬЯЛОВ

Диета с высоким содержанием ВСАА сделает вас стройнее.

Исследователи из Университета Северной Каролины в Чапел-Хилл после изучения данных 4429 японцев, китайцев, англичан и американцев обнаружили, что мужчины и женщины в возрасте 40-60 лет выглядят стройнее, если в их рационе содержится достаточное количество аминокислот BCAA.

Исследование.

Исследование, которое было опубликовано в «Journal of Nutrition», основано на данных, собранных для международного исследования взаимосвязи макро- и микроэлементов и артериального давления. Эти данные были изучены диетологами в поисках веществ, которые помогают поддерживать его в норме.
В ходе исследования была обнаружена взаимосвязи между аминокислотным составом белка в рационе и массой тела: чем больше аминокислот BCAA содержалось в рационе четырёх тысяч мужчин и женщин, тем реже у них наблюдался избыточный вес.
Исследователи разделили участников эксперимента на 2 группы в зависимости от их потребления BCAA. Первая группа потребляла низкое количество BCAA, вторая – высокое.

Результаты.

Исследователи приняли вероятность набора избыточного веса для первой группы за единицу, во второй группе этот показатель составил 0,8. Это означает, что люди, потребляющие большое количество BCAA, на 20% меньше подвержены риску набора лишних килограммов, настолько же уменьшается риск развития ожирения.

Механизм.

Исследователи изучили литературу, из которой они сделали вывод, что из трёх аминокислот BCAA (валин, изолейцин и лейцин) наибольшее влияние на похудение оказывает лейцин. В одном из исследований в течение 19 дней проводились наблюдения над борцами, которые были поделены на три группы. Группа борцов, которая, несмотря на снижение калорийности рациона, по-прежнему получала большое количество BCAA, потеряла больше веса. Борцы в среднем потеряли 4 кг жира, их уровень жира снизился на 17%. Возможно, причина этого в том, что продукты, содержащие большое количество лейцина, приводят к эмиссии лептина. Это гормон, который говорит телу, что оно потребило достаточное количество энергии, увеличивает расход энергии и подавляет аппетит.

Заключение.

Среднестатистический человек потребляет 6 г лейцина в день. Эта доза может быть безопасно увеличена до 20 г из белковой пищи или пищевых добавок. Исследователи оптимистично заявили, что это, возможно, приостановит эпидемию ожирения.



Взрывные упражнения и гормональная система.

ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
ДЕНИС ЖИДКОВ

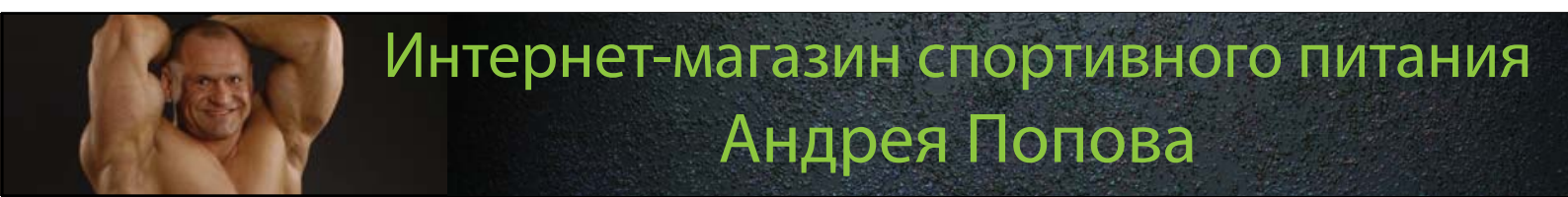
На сегодняшний день можно найти лишь небольшое количество исследований, которые говорят о влиянии плиометрики на силу и мощность. Ученые утверждают, что положительный эффект плиометрических упражнений заключается в секреции анаболических гормонов. В частности, были исследования, которые показали, что выпрыгивания из приседаний стимулируют гормональную систему особенно сильно.

Ученые из университета AUT в Новой Зеландии провели исследовании о влиянии комбинированной тренировки ног на гормональный фон. В исследовании принимали участие 16 регбистов, которые выполняли 1 из 4 кругов упражнений на ноги в перекрестной манере – «мощность-мощность», «мощность-сила», «сила-мощность» и «сила-сила». Каждый из спортсменов выполнил один из таких кругов дважды в течение 4 недель. Таким образом, спортсмены выполнили по 8 тренировок.

Круг на «мощность» состоял из выпрыгиваний со штангой на плечах в трех подходах на 3 повторения с весом в 50% от одноразового максимума. Силовой круг состоял из трех подходов на три повторения в упражнении «приседания на коробку» с максимальным для трех повторений весом.

Отдых между подходами составлял 3 минуты. Отдых между кругами 4 минуты. Ученые брали анализы слюны до, во время и сразу после тренировки. Максимальный гормональный отклик вызвала тренировка «сила-мощность» – уровень тестостерона вырос на 13%, уровень кортизола на 27%. Тренировка «мощность-мощность» дала следующие показатели - тестостерон - +10%, кортизол - +29%. Остальные комбинации упражнений не показали значительных изменений.

Данное исследование доказывает, что последовательность выполнения упражнений влияет на гормональный фон. Выполнение плиометрических упражнений после тяжелой силовой тренировки вызывает наибольший гормональный выброс в организме.





ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО И
АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
АНДРЕЙ ЗАВЬЯЛОВ

Анаболический эффект воды в силовых тренировках.

Спортсмены силовых видов спорта растут после тренировок гораздо быстрее, если в их организме достаточно воды. Обезвоживание, или, как называют учёные, гипогидратация, снижает естественную выработку анаболических гормонов после силовых тренировок и стимулирует выработку катаболических. Спортивные учёные из Калифорнийского Государственного Университета написали об этом феномене в журнале прикладной физиологии.

Обезвоживание это плохо.

Если в результате обезвоживания вы потеряете некоторый процент вашего веса, качество силовой тренировки будет значительно снижено. Более того, исследования показали, что обезвоживание после тренировки усиливает продукцию кортизола. Наконец, жировые клетки, которые имеют хороший запас воды, могут легко высвобождать жирные кислоты в кровь, а в мышечных клетках происходит меньшее разрушение белковых структур, если в них достаточно воды. Таким образом, можно сказать, что вода является в некотором смысле анаболиком.

Исследование.

Научное исследование Университета штата Калифорния (Cal State) расширило сферу наших знаний о важности нормального водного баланса для атлетов силовых видов спорта. В этом исследовании 7 бодибилдеров трижды прошли тестирование в приседаниях с весом 80% от одноповторного максимума. В первом случае испытуемые имели достаточное количество жидкости в организме, во втором случае их масса тела была снижена на 2,5% в результате обезвоживания и в третьем - на 5%.

Результаты.

После тренировок исследователи измеряли количество анаболических и катаболических гормонов в крови испытуемых. Они отметили, что обезвоживание привело к повышению пика продукции кортизола после тренировки и к незначительному снижению продукции тестостерона и гормона роста.

Заключение.

«Эти данные свидетельствуют о том, что водный баланс организма является важным фактором гормонального равновесия и улучшает метаболический ответ на силовые нагрузки» - заключили исследователи.



ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО
ДЕНИС ЖИДКОВ

Жировые отложения на животе нейтрализуют дигидротестостерон.

Отложения по бокам и на животе мужчин имеют негативное воздействие на общее состояние здоровья. Ученые из канадского университета Laval выявили новые виды воздействия жировых отложений на организм.

Энзимы в жировой ткани не только конвертируют тестостерон в эстрадиол, но и преобразуют дигидротестостерон в неактивные компоненты. Мужчины с лишним весом часто имеют недостаток андрогенных гормонов. В клинических условиях врачи, как правило, воздействуют на это путем назначения антиэстрогенов, таких как летрозол и курсов тестостерон-терапии. Но инъекции тестостерона не могут быть единственным средством. Чем больше у человека жировых отложений, тем слабее реакция на терапию тестостероном и тем больше побочных эффектов.
Чем больше жира, тем больше в организме энзимов, которые деактивируют дегидротестостерон. Последний в результате контакта с жировой тканью конвертируется в 5-alpha-androstane 3-alpha,17-beta-diol and 5-alpha-androstane 3-beta,17-beta-diol. Анти-эстрогены уже не способны помешать этой конверсии.

При изучении подкожного и абдоминального жира у полных и худых мужчин, ученые выяснили, что наивысшая степень конвертации дигидротестостерона происходит в подкожном жире. Наиболее активные энзимы обнаруживаются во взрослых жировых клетках - адипоцитах. В то время как незрелые жировые клетки – преадипоциты не проявляют такой активности в конвертации дигидротестостерона. Чем больше жировых отложений, тем больше дигидротестостерона конвертируется в вашем организме. Чем больше жира, тем выше активность адипоцитов в конвертации.

В чем заключается опасность снижения количества дигидротестостерона?
А в том, что с пониженным или нулевым образованием дигидротестостерона из тестостерона связывают одну из форм синдрома тестикулярной феминизации — нечувствительность тканей к тестостерону. То есть, основной мужской половой гормон теряет способность воздействовать на клетки и ткани мишени, вызывая в них необходимые биологические изменения.





ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО
ДЕНИС ЖИДКОВ

Лучшее упражнение для груди - жим головой вниз

Наклонный жим лежа настолько же популярен в тренажерных залах, как и классический жим на горизонтальной скамье. Жим штанги лежа вниз головой зачастую пренебрегается, и, как показало исследование, проведенное в институте Wayne State College, пренебрегается напрасно.
Жим лежа вниз головой является более эффективным упражнением, чем наклонный жим, в плане вовлечения количества мышечных волокон.

Мышцы груди состоят из двух частей: большой – pectoralis major и малой – pectoralis minor. Данное исследование рассматривало воздействие нагрузки только на большую грудную мышцу – pectoralis major.
Большая грудная, в свою очередь, также состоит из двух частей: верхней, мышечные волокна которой присоединяются к ключице, и нижней, волокна которой присоединяются к грудине.

Бодибилдеры, которые прорабатывают верхнюю часть большой грудной мышцы, обычно выполняют наклонный жим. Спортсмены, чьей задачей является закачка нижней части мышцы, выполняют жим лежа вниз головой.
Чтобы выяснить, как эти оба упражнения влияют на гипертрофию, ученые пригласили 15 мужчин, которые тренировались с отягощениями не менее пяти лет. Средний возраст составлял 20 лет, средний рост – 184 см, вес – 84 кг, процент жира – 10 %. Все участники должны были выжать свой собственный вес хотя бы один раз, чтобы принимать участие в исследовании. В лабораторных условиях спортсмены выполняли наклонный жим и жим вниз головой. Ученые производили замеры электрической активности в мышцах груди во время выполнения упражнений.
Спортсмены выполняли жим в одном подходе на шесть повторений с весом, составлявшим 70 % от разового максимума. Угол скамьи в наклонном жиме был 30 градусов, при жиме вниз головой угол наклона был 15 градусов ниже параллели полу. На каждое повторение давалось 3 секунды.
Электромиография записывала электрическую активность мышц во время опускания и поднимания штанги. Размер электродов составлял 12 мм, расстояние между электродами – 2,5 см.
Во время эксперимента было обнаружено, что абсолютно все 15 участников выжимали на раз больший вес в жиме вниз головой. Разница в максимальном весе между жимом вниз головой и наклонным жимом составляла в среднем 20 кг. Запись электромиографа показала, что во время жима вниз головой участие всех грудных мышц является бóльшим по сравнению с наклонным жимом, и для верхней части груди одинаково эффективны оба вида жима. Когда дело дошло до нижней части, то электрическая активность мышечной ткани почти в два раза была выше во время жима вниз головой. Это доказывает, что разнообразие жимов на самом деле помогает гипертрофировать разные части грудных мышц (верхнюю и нижнюю).

Источник: Journal of Strength & Conditioning Research, 1997, 11(3), 163-167.

Комментарий Дмитрия Яковины:

«Резонно возникает вопрос. Если исходить из результатов исследования, то верхняя часть грудной мышцы сокращается с одинаковым напряжением в наклонном жиме и жиме головой вниз. Почему же тогда на практике пауэрлифтеры, которые жмут, как правило, с прогибом в пояснице, создавая тем самым траекторию движения штанги, аналогичную жиму головой вниз, имеют неразвитую верхнюю часть груди? На самом деле все просто.

Верхняя часть груди действительно сокращается при этом, в чем нетрудно убедиться, пощупав эту область во время выполнения соответствующих упражнений или просто посмотрев на себя в зеркало при выполнении упражнения «Кроссовер стоя», в котором рукояти тросов будут двигаться сверху вниз. Однако степень сокращения мышечных волокон, которые прикреплены к ключицам, весьма мала.
В то время когда мышечные волокна нижней части большой грудной мышцы работают практически в полной амплитуде, так как направление вектора их сокращения совпадает полностью с направлением вектора движения снаряда, волокна верхней части совершают очень мало динамической работы, находясь большую часть времени в статическом напряжении, так как направление указанных векторов совпадает лишь отчасти.

Наибольшие затраты АТФ происходят именно при сокращении мышечного волокна, так как энергия АТФ необходима на разрыв миозиновых мостиков, скользящих вдоль нитей актина.
А именно затрата энергии приводит к появлению в мышечных волокнах таких факторов роста, как свободный креатин и ионы водорода. Таким образом, подход, направленный на гипертрофию, состоящий из 10–15 повторов, в упражнении, нацеленном на нижнюю часть груди, не вызывает оптимального накопления факторов роста в волокнах верхней части груди и не стимулирует в максимальной степени синтез белка.

Такую ситуацию можно сравнить с выполнением базовых упражнений, в которых максимальную нагрузку и, соответственно, максимальный рост получает основная мышечная группа, а вспомогательные мышцы получают нагрузку косвенную».



Аминокислоты в шипуче-растворимых таблетках

ТЕХНОЛОГИЯ БУДУЩЕГО

L-Arginine& L-Ornithine





Быстрая растворимость
Моментальное усвоение
Поразительный эффект

Настоящее немецкое качество

БАД. Не является лекарством. Регистрационное удостоверение № RU.77.99.11.003.E.003658.04.14
Эксклюзтвный дистрибьютор ООО «25-й час»

www.25energy.com



ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО И
АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
АНДРЕЙ ЗАВЬЯЛОВ

Ночная чашка

протеинового коктейля даёт спортсменам больше мышц.

Если вы только что начали занятия с отягощениями и хотите добиться быстрых результатов, то вам может помочь открытие, сделанное диетологами из Университета Маастрихта. Голландские учёные обнаружили, что новички в силовых видах спорта могут набрать почти вдвое больше мышечной массы, если они примут дополнительный протеиновых коктейль перед сном.

Исследование.

В своей статье, которая была опубликована в журнале «Nutrition», исследователи описывают результаты эксперимента с участием 44 студентов мужского пола, которые проводили регулярные силовые тренировки в течение 12 недель. Студенты имели хорошие показатели здоровья, но ни один из них не прикасался к железу в течение по крайней мере предыдущих двух лет. Перед сном половина испытуемых принимала напиток, содержащий плацебо. Другая половина принимала коктейль, содержащий 13,75 г протеина «PeptoPro» (гидролизат казеина), 13,75 г казеина и 15 г углеводов.

Результаты.

По истечении 12 недель эксперимента студенты в обеих группах увеличили силовые показатели. Но увеличение мышечной массы было более значительным во второй группе, принимавшей протеиновый коктейль перед сном. Студенты из второй группы нарастили почти вдвое больше мышечной массы на ногах, чем студенты из первой группы. Гипертрофия наблюдалась прежде всего в быстрых мышечных волокнах второго типа.

Заключение.

«Мы пришли к выводу, что приём протеина перед сном представляет собой эффективную диетическую стратегию для увеличения массы скелетной мускулатуры и повышения силовых показателей в комбинации с регулярными силовыми тренировками у здоровых молодых людей» - пишут исследователи.

Всегда есть в чем усомниться.

Испытуемые из обеих групп потребляли 1,3 грамма белка на килограмм веса тела, не считая протеинового шейка. Это не большое количество. Употребление шейка повысило дневное количество принятого белка до 1,9 грамм на килограмм массы тела в день. Не до конца ясно лишь одно: увеличение мышечной массы студентов связано с приёмом дополнительного протеина перед сном, либо же за счёт повышения суточного потребления белка?



ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО И
АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
АНДРЕЙ ЗАВЬЯЛОВ

Комбинация **креатин-кофеин** прекрасно работает в видах спорта, требующих взрывных усилий.

Футболисты, спринтеры и спортсмены других видов спорта, которые требуют повторяющихся взрывных усилий, могут извлечь пользу из комбинации креатина с кофеином. После креатиновой загрузки в течение нескольких дней они могут значительно повысить спортивную результативность, если примут некоторую дозу кофеина, что следует из заключения тайванских спортивных исследователей, опубликованного в Европейском Журнале Прикладной Физиологии.

Кофеин и креатин.
Молекула креатина является «батарейкой» мышечных клеток. В клетке к молекуле креатина присоединяется фосфатная группа, которая затем расходуется на ресинтез молекулы АТФ. Во время взрывных мышечных сокращений, как, например, при силовых тренировках или спринте, мышечные клетки зависят от количества доступного АТФ.
Кофеин делает мышечные клетки более чувствительными к адреналину и повышает в них скорость обменных процессов. Кофеин также стимулирует повышение выносливости мышечных клеток и их способность к продолжительной физической активности. Продолжительный приём кофеина активизирует фермент АМРК и стимулирует сжигание жира, но уменьшает количество АТФ.
Таким образом, продолжительный приём кофеина в больших дозах снижает эффект креатиновых добавок. Тем не менее, спортсмены могут извлечь пользу из обоих веществ, если они начинают с небольших доз приёма кофеина либо его полного отсутствия, затем загружаются креатином и за час до матча, соревнования или силовой тренировки принимают кофеин. В своём исследовании тайванцы также проверили, работает ли такая комбинация на спортсменах, которые должны сделать несколько коротких спринтов в быстрой последовательности. Как оказалось, это сработало.

Исследование.
Исследователи давали двенадцати физически активным студентам 0,3 г креатина на килограмм массы тела в течение пяти дней. Для студента весом 80 кг дневная порция составляла 24 г креатина. Это количество было разделено на 4 приёма в день.
На шестой день студенты принимали по 6 мг кофеина на килограмм массы тела за 60 минут до спринта. Это эквивалентно 480 мг для студента весом 80 кг. Затем исследователи повторили эту процедуру с плацебо.

Результаты.
Когда студенты приняли кофеин, их сердцебиение было немного выше и в их крови увеличилось содержание молочной кислоты и глюкозы в сравнении с приемом плацебо. Повышение количества молочной кислоты в крови свидетельствует о более интенсивном протекании гликолиза в мышечных волокнах, а значит увеличении их энергообеспечения. Более высокий уровень сахара в крови говорит о более сильном распаде гликогена в печени до глюкозы с целью поддержания энергией деятельности центральной нервной системы и восстановления запасов гликогена в мышцах.

Заключение.
«Кофеин не может ослаблять эргогенное преимущество креатина, если приём кофеина происходит после фазы загрузки креатином» - резюмировали тайванцы. «Практическая рекомендация этого исследования – принимать кофеин следует перед интенсивной физической деятельностью, если вы хотите усилить эргогенный эффект креатина».



ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО
ДЕНИС ЖИДКОВ

Смесь протеинов эффективнее, чем прием одной сыворотки

Ученые из университета Baylor доказали, что самым эффективным послетренировочным составом обладает белковый коктейль, содержащий смесь протеинов. Хотя, на протяжении многих лет, считалось, что лучше всего после тренировки принимать быстроусваиваемые белки.

В исследовании принимали участие 36 мужчин с опытом тренировок с отягощениями не менее года. Возраст испытуемых от 23 до 29 лет. Мужчинам была предложена одинаковая тренировочная программа – 4 тренировки в неделю, большие группы мышц разбивались на 2 дня. Подходы начинались с 10 повторений и заканчивались 6 повторениями в последнем подходе. В нетренировочные дни мужчины принимали белковый коктейль утром. В тренировочные дни мужчины должны были дополнительно выпивать протеиновую смесь сразу после занятия, не позже 2 часов после тренировки.

Первая группа принимала сывороточный протеин, в котором было 40 граммов белка, 3 грамма BCAA и 5 граммов глютамина. Вторая группа принимала смесь из сывороточного белка в количестве 40 граммов и 8 граммов казеинового белка. Группа Плацебо принимала коктейль, содержащий только углеводы. Все 3 смеси имели одинаковую энергетическую ценность! Самые лучшие результаты после 10 недель эксперимента показала группа, принимавшая смесь протеинов – сывороточный и казеиновый.

Прибавка в сухой мышечной массе в килограммах.

Сыворотка	Сыворотка+Казеин	Плацебо
0.7 кг	2 кг	0

Прибавка в жиме лежа, одноповторный максимум в килограммах.

Сыворотка	Сыворотка+Казеин	Плацебо
4 кг	8 кг	1.5 кг

Прибавка в жиме платформы, одноповторный максимум в килограммах.

Сыворотка	Сыворотка+Казеин	Плацебо
13 кг	13 кг	6 кг

Вывод: Обогащение рациона белковой смесью в составе 40 граммов сывороточного белка и 8 граммов казеинового белка повышает эффективность тренировок, как в плане гипертрофии, так и в отношении увеличения силовых показателей.



ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО И
АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
АНДРЕЙ ЗАВЬЯЛОВ

ГЛИЦИН
омолаживает старые клетки.

Как оказалось, дешёвая и доступная аминокислота глицин является эффективным средством борьбы со старением организма. К такому выводу пришли исследователи из Университета Цукуба в Японии, которые в своих научных отчётах написали, что глицин помогает повернуть вспять процессы старения в клетках соединительной ткани, и, возможно, в других клетках тоже.

Старение митохондрий.
Японцы провели тщательное исследование митохондрий. Оказывается, митохондрии являются самостоятельным видом клеток, которые начали своё существование миллионы лет назад и позже стали составной частью клеток живых организмов. Они имеют собственную ДНК и специализируются на преобразовании питательных веществ в энергию. Они являются своего рода электростанциями наших клеток. Исследователи, которые изучают процессы старения (геронтологи), предполагают, что митохондрии играют важную роль в процессах старения организма. Одна из популярных теорий рассматривает митохондрии клеток пожилых людей как ядерный реактор, загрязняющий окружающую среду и в результате вызывающий возрастные изменения клетки, в ДНК митохондрий которых накапливаются генетические ошибки. Японцы сравнили фибробласты (клетки соединительной ткани) молодых и пожилых людей. Они пришли к выводу, что старые митохондрии хуже справлялись со своими функциями и производили меньшее количество энергии. Таким образом, старение фибробластов, по-видимому, является следствием дефицита энергии.

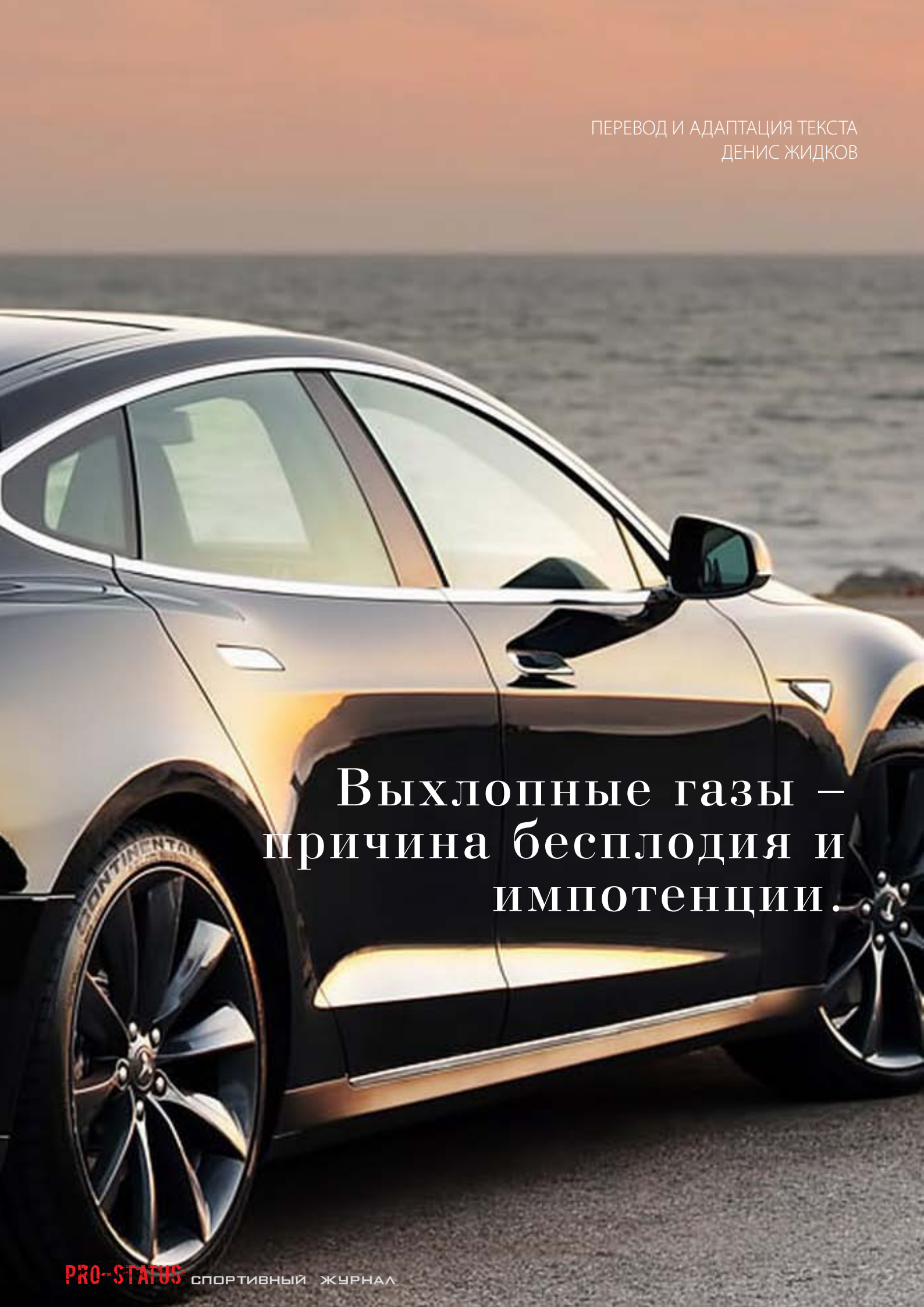
Омоложение.
Японские учёные выполнили ряд высокотехнологичных манипуляций со старыми фибробластами и сумели превратить их в стволовые клетки. Эти приёмы не работают на живых организмах, но могут быть использованы для омоложения клеток в пробирках. После таких манипуляций исследователи отметили, что митохондрии начали снова генерировать большее количество энергии и в результате привели к омоложению клетки.

Генетическая активность.
Затем исследователи измерили активность митохондриальных генов в молодых, старых и омоложенных искусственным путём клетках. Они обнаружили, что изменения коснулись главным образом гена GCAT (глицин-С-ацетилтрасфераза), связанного с энергопроизводством клетки. GCAT был очень активен в молодых фибробластах, менее активным в старых, но снова активным в обновлённых. Японцы провели эксперимент, в котором они использовали молекулярную технологию для деактивации гена GCAT в молодых фибробластах. В результате производство энергии в них уменьшилось. Затем они использовали генную технологию для активизации гена GCAT в старых фибробластах, и производство энергии возросло.

Глицин.
Согласно более ранним исследованиям, GCAT участвует в производстве глицина клетками. Руководствуясь этими сведениями, японцы решили провести ещё одно исследование, в котором они повысили содержание глицина в старых фибробластах. В результате их энергопроизводство увеличилось, хоть и не поднялось до уровня молодых фибробластов.

Заключение.
Возможно, теперь мы имеем добавку, которая задерживает старение клеток на фундаментальном уровне. И если это так, то это не очень положительный момент для индустрии спортивных добавок, ведь глицин является очень доступной и дешёвой добавкой.

ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
ДЕНИС ЖИДКОВ



Выхлопные газы – причина бесплодия и импотенции.

Выхлоп автотранспорта приводит к повреждению яичек и снижает выработку собственного тестостерона. Такой вывод сделали ученые из Тайваньского Национального Университета, проведя эксперимент на крысах.

В Тайване практически каждый является водителем мотоцикла или скутера, что влечет за собой постоянное прямое вдыхание выхлопных газов во время управления транспортом. Известно, что наибольший вред наносит вдыхание выхлопа от дизельного автотранспорта. В тайваньском эксперименте использовали выхлопные газы мотоциклов, которые, как известно, работают на бензине. Эксперимент продолжался 4 недели, в течение которых крысам мужского пола в воздушную смесь добавляли газы от выхлопа мотоцикла Yamaha Cabin. Выхлопные газы подавались крысам 5 дней в неделю с 9 до 10 утра и с 4 до 5 дня.

За время эксперимента крысы похудели на 9% от массы тела. Количество подвижных сперматозоидов снизилось. После помещения в клетку с самками, количество сношений было ниже обычного на 60%! Продуктивность сношений также снизилась, так как меньше самок становились беременными. Концентрация тестостерона в крови снизилась на 70%.

В эксперименте также был этап с приемом витамина Е, который помог уменьшить негативное воздействие выхлопных газов. Уровень тестостерона при приеме витамина Е снизился на 40%, вместо 70%. Концентрация защитного энзима супероксиддисмутазы уменьшилась вдвое. Количество свободных радикалов в яичках крыс повысилось. Синтез воспалительного белка интерлейкина-6 увеличился.

Наибольший вред был нанесен именно яичкам крыс. Другие органы в результате эксперимента не пострадали – их вес не изменился. Прием витамина Е помог блокировать повышение концентрации интерлейкина-6 и снизить вредоносное влияние выхлопных газов на производство собственного тестостерона.





ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО
ДЕНИС ЖИДКОВ

Влияние высоких температур на организм

Ученые из иракского колледжа Hawler опубликовали данные клинической терапии трех бодибилдеров, которые обратились к врачам с жалобами на слабость и постоянную усталость. Спортсменам было от 20 до 26 лет. Все трое принимали анаболические стероиды тестостерона пропионат и нандролона деканоат. Точное количество стероидов не известно, но спортсмены указывали дозировку не менее 400 мг в неделю. Кроме того, рацион бодибилдеров содержал от 3.2 до 4.2 граммов белка на килограмм веса, также они принимали не менее 15 граммов креатина ежедневно.

Анализы крови показали, что почкам спортсменов был нанесен значительный вред. Уровень креатинина был слишком завышен, а уровень гломерулярной фильтрации был ниже нормы. При норме креатинина в 60-110 микромоль на литр, у спортсменов было обнаружено не менее 250 микромоль. Спортсменам сделали биопсию почек, которая показала кальциевые отложения и присутствие отмерших тканей. Врачи предложили атлетам отказаться от приема креатина, снизить дозировку белка в рационе и отказаться от стероидов. Через 6 месяцев подобной терапии функция почек нормализовалась, хоть и не пришла полностью в норму.

Одним за главных показателей функции почек является скорость гломерулярной фильтрации, которая у спортсменов оказалась критически низкой – всего лишь 22-34 миллилитра в минуту.
Спустя 6 месяцев лечения этот показатель повысился до 60 миллилитров в минуту.

Причиной нарушения функции почек ученые видят не в приеме БАДов или стероидов, а в условиях окружающей среды, в которой проводились тренировки. В Ираке летом особенно жарко, температура в тренажерных залах, в которых нет кондиционеров, находится также за пределами рекомендуемой. Все бодибилдиры обратившиеся за помощью, занимались в залах без кондиционеров. Кроме того, спортсмены не привыкли заставлять себя пить воду, чтобы компенсировать потерю жидкости.

Выводы ученых: «Подчеркиваем, что ни один из препаратов сам по себе не является причиной нарушения функции почек. Однако, комбинация стероидов, креатина, высоких дозировок белка и постоянного обезвоживания привели к прямой интоксикации органов».





ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО И
АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
АНДРЕЙ ЗАВЬЯЛОВ

Потеря веса более половины килограмма в неделю снижает уровень тестостерона.

Если женщины, занимающиеся спортом, хотят похудеть, то им необходимо ограничиться потерей веса не более полкилограмма в неделю. Финские спортивные исследователи из Университета Ювяскюля обнаружили, что более быстрая потеря веса приводит к снижению уровня тестостерона.

Исследование.

Исследователи провели эксперимент, в котором участвовали 15 женщин, средний возраст которых составлял 28 лет. Женщины в течение минимум шести месяцев тренировались с отягощениями и проводили кардиотренировки. В течение четырёх недель они соблюдали диету, которая включала в себя 1,4 грамма белка на килограмм массы тела. Первая группа женщин употребляла на 1100 килокалорий в день меньше, чем расходовала, вторая группа на 550 килокалорий. Диета участниц второй группы в теории приводит к потере полкилограмма веса в неделю.

Результаты.

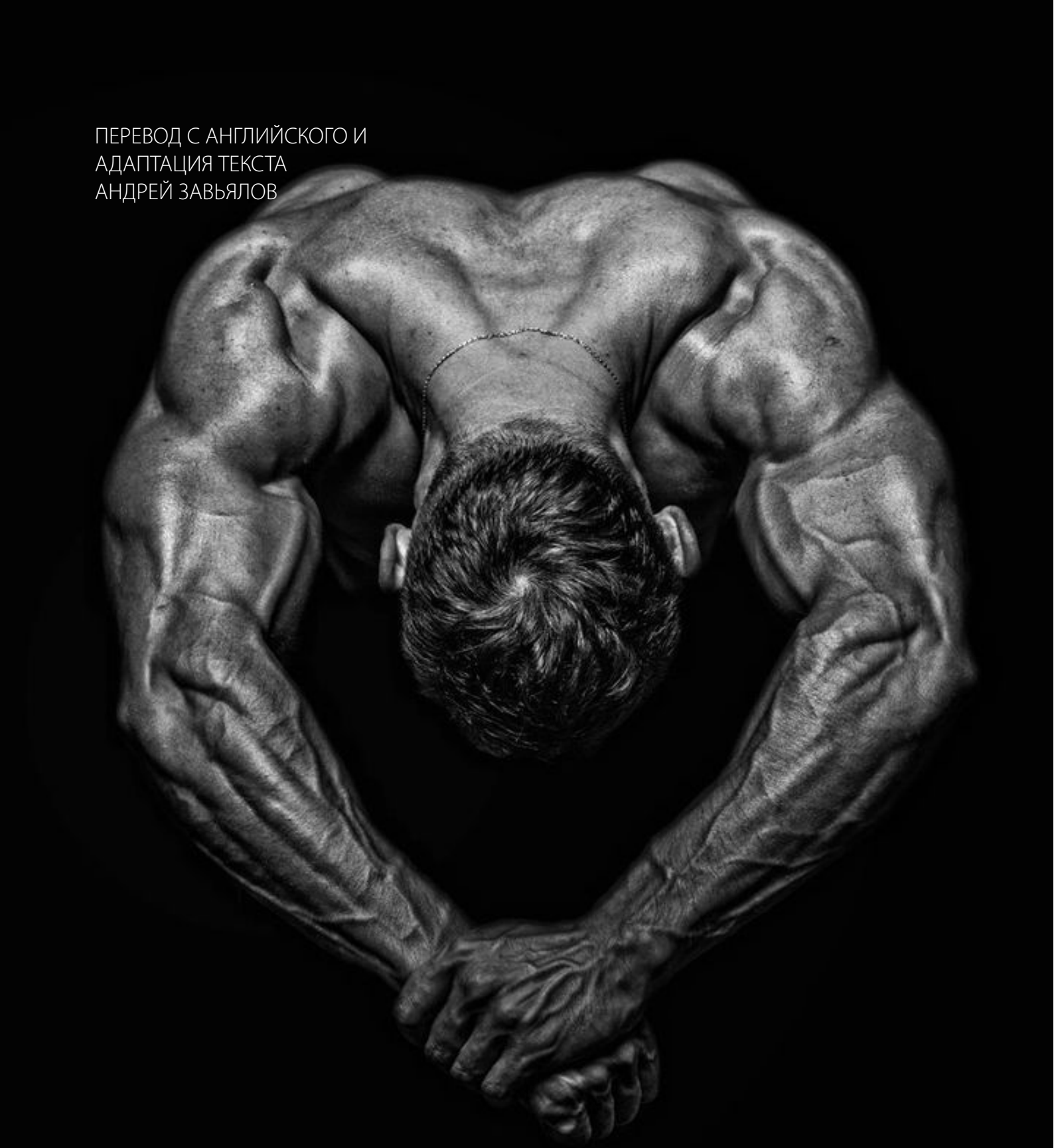
И действительно, по прошествии четырёх недель женщины из первой группы потеряли 3,9 кг, а женщины из второй группы потеряли 2,2 кг. В результате эксперимента женщины не потеряли в мышечной массе, поскольку они проводили силовые тренировки и их диета содержала достаточное количество белка. Первая группа потеряла 3,8 кг жира, а вторая группа – 2 кг жира.

Тренировочные результаты женщин остались на прежнем уровне в обеих группах за исключением того, что женщины показали более высокий результат в прыжках, поскольку стали легче. Но женщины из первой группы чувствовали себя хуже. Они испытывали усталость и сонливость, их уровень тестостерона резко снизился: в первой группе с 0,022 до 0,015 nmol/L, а во второй группе – с 0,022 до 0,017 nmol/L. То есть, чем больше веса женщины потеряли за неделю, тем сильнее снизился их уровень тестостерона.

Заключение.

Исследователи пришли к выводу, что женщинам лучше терять вес более медленными темпами. Снижать вес нужно очень плавно и осторожно, потому что резкие изменения гормонального фона могут иметь негативные последствия. «Физически активные женщины должны терять не более полукилограмма веса в неделю при содержании белка в диете на уровне 1,4 г на килограмм веса тела. Большее количество потерянного веса в неделю может создать катаболический гормональный фон» - заключили финны.

ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО И
АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
АНДРЕЙ ЗАВЬЯЛОВ



Тренировки всего тела являются более эффективными для новичков, чем сплит-схемы.

Бодибилдеры прогрессируют, тренируясь как по системе «фулбади» (тренировки всего тела), так и по сплит-схемам, но для новичков система тренировки всего тела оказалась более эффективной. Это выдержка из исследования американского спортивного исследователя Брэда Шонфельда (Brad Schoenfeld), которое будет опубликовано в ближайшее время в журнале «Strength and Conditioning Research».

Исследование.

Шонфельд, который работает в Леман Колледж при Городском Университете Нью-Йорка, провёл эксперимент с двадцатью студентами мужского пола, каждый из которых имел за плечами несколько лет силовых тренировок. Эксперимент продолжался 8 недель. Шонфельд разделил испытуемых на две группы. Одна группа тренировалась 3 раза в неделю по сплит-схеме, представленной ниже; вторая группа тренировалась по системе «фулбади».

Сплит

День 1
Жим лёжа 3 сета
Наклонный жим 3 сета
Жим с груди в «Хаммере» 3 сета
Тяга верхнего блока широким хватом 3 сета
Тяга верхнего блока узким хватом 3 сета

Тяга к поясу («гребля») 3 сета

День 2
Приседания 3 сета
Жим ногами 3 сета
Разгибания ног 3 сета
Становая на прямых ногах
3 сета
Сгибания ног 3 сета
Наклоны со штангой 3 сета

День 3
Жим стоя 2 сета
Жим сидя в «Хаммере» 2 сета
Тяга к подбородку 2 сета
Подъём на бицепс «молоток» 2 сета
Подъём штанги на бицепс 2 сета
Подъём на бицепс на скамье Скотта 2 сета
Трицепсовый жим на верхнем блоке 2 сета
Французский жим 2 сета
Разгибания с гантелями из-за головы 2 сета

Тренировки всего тела («Фулбади»).

День 1

Приседания 3 сета
Становая на прямых ногах 3 сета
Жим лёжа 3 сета
Тяга за голову широким хватом 3 сета
Жим стоя 2 сета
«Молотки» с гантелями 2 сета
Трицепсовый жим на верхнем блоке 2 сета

День 2

Жим ногами 3 сета
Сгибания ног 3 сета
Наклонный жим 3 сета
Тяга блока узким хватом 3 сета
Жим сидя в «Хаммере» 2 сета
Подъём штанги на бицепс 2 сета
Французский жим 2 сета

День 3

Разгибания ног 3 сета
Наклоны со штангой 3 сета
Жим с груди в «Хаммере»
Тяга к поясу («гребля») 3 сета
Тяга штанги к подбородку 2 сета
Подъём на бицепс на скамье Скотта 2 сета
Разгибания с гантелями из-за головы 2 сета

Веса, время отдыха и тренировочный объём были одинаковыми в обеих группах.

Результаты.

По окончании восьминедельного эксперимента, студенты из обеих групп получили небольшие приросты мышечной массы и силы. Общий прогресс оказался немного выше в группе, тренировавшейся по системе «фулбади», но эти различия не были статистически значимыми, за исключением увеличения массы бицепса. Здесь прогресс оказался заметно выше в группе, прорабатывавшей всё тело на тренировке по сравнению с группой, занимавшейся по системе раздельной тренировки.

Заключение.

«Полученные данные свидетельствуют о потенциально более высокой пользе для мышечной гипертрофии более частых тренировок в недельном цикле» - пришёл к выводу Шонфельд.



MuscleMeds

PERFORMANCE TECHNOLOGIES

AMINO DECANATE

ВАШ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ НА ТРЕНИРОВКАХ!

Революционная формула AMINO DECANATE [Ами́но Дейканейт], разработанная MuscleMeds, меняет представление об аминокислотах в бодибилдинге. Трехлетнее исследование, проведенное отделом исследований и разработки продуктов MuscleMeds, выявило 19 важнейших аминокислот необходимых для поддержки во время высокоинтенсивных тренировок, а также для достижения максимального анаболического и антикатаболического эффектов. В дополнение, для того чтобы усилить эффект от этих 19 высокоанаболических аминокислот, столь нужных для лучших результатов в деле наращивания мускулатуры, MuscleMeds ввели в состав добавки еще одну свою эксклюзивную фармацевтическую разработку: DecaDrive Delivery. Поэтому будьте готовы к беспрецедентному, взрывному эффекту AMINO DECANATE!

AMINO DECANATE — новейшая разработка MuscleMeds, передовая аминокислотная формула, предназначенная для достижения максимального анаболического эффекта и предотвращения ограничивающих дефицита аминокислот и катаболизма, часто имеющих место во время интенсивных тренировок. Согласно проведенным недавно исследованиями, ключевую роль в увеличении мышечной массы играют не только BCAA (аминокислоты с разветвленными боковыми цепями) и глутамин, но и 15 других, входящих в группу необходимых основных аминокислот. Фактически, как только в вашем организме возникает нехватка любой из этих аминокислот, увеличение мышечной массы и результативность «застревают». Этот феномен известен как аминокислотный фактор ограничения скорости. Каждая порция AMINO DECANATE содержит все 19 необходимых аминокислот, предназначенных для предельного наращивания мышечной массы, максимальных результатов и оптимального восстановления. Для увеличения биологической доступности и эффективности этой и без того высокоанаболической формулы в AMINO DECANATE включена DecaDrive Delivery, разработанная MuscleMeds эксклюзивная технология введения активных веществ в организм.

СЕРЬЕЗНЕЕ НЕ БЫВАЕТ

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ

www.recordsmen.ru
info@recordsmen.ru

RECORDSMEN
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

www.musclemedsrx.ru
info@musclemedsrx.ru

☎ +7 (495) 995-54-95 ☎ +7 (495) 518-20-36 ☎ +7 (925) 518-20-36

Долгая дорога к умному бодибилдингу, или Как я разрушил стереотипы



Абсолютный чемпион Европы по классическому бодилилдингу Специалист в области методологии тренировок и спортивного питания

Если спросить у пауэрлифтера, от чего растут мышцы, то он ответит, что от базовых упражнений и больших рабочих весов. Если у бодибилдера-«натурала» (речь не о сексуальной ориентации), то он скажет – от объемных тренировок и правильного рациона питания. Если спросить у выступающего культуриста, то он добавит мощную фармподдержку и генетику. За двадцать с лишним лет тренировок я проверил все эти теории и, к сожалению, не нашел подтверждения ни одной из них. В каждой есть рациональное зерно, но мне хотелось найти рецепт того, как же исправить то, что называют не самой лучшей генетикой, и победить неотзывчивые мышечные группы.

Я смотрел ролики с Томом Платцем в надежде узнать секрет его огромных ног, общался со спортсменами с фантастическими объемами тех или иных мышечных групп, и ответ был примерно следующим: качаю такими-то упражнениями или такие-то технические тонкости соблюдаю. Очевидно, что секрет не в этом, так как все говорили, в общем-то, одно и то же. Я понял, что у генетических дарований спрашивать про это – то же самое, что у Пушкина, как он так круто сочиняет стихи, или Моцарта попросить в двух словах научить, как писать музыку. Каждый раз, находясь в тупике и практически отчаявшись, но не сдавшись, я получаю помощь от своего ангела-хранителя (я глубоко верующий человек). Мне как будто по плечу хлопают и говорят: «Дружище, вот туда посмотри и дерзай, ищи свои ответы». Так и в этот раз мои поиски привели меня к книге Вадима Протасенко «Думай! Или «Супертренинг» без заблуждений». Это была революция в моем представлении о тренировках, и выяснилось, что есть физиологи, биохимики, спортивные методисты, которые серьезно продвинулись в изучении вопросов влияния силовых тренировок на гипертрофию мышц. Перечитав книгу Протасенко несколько раз, я понял самое главное, что фактором мышечного роста являются микротравмы миофибрилл и последующее восстановление. Все ясно и понятно, а главное – должно работать, но почему же не работает? Ставить под сомнения выводы (хотя Протасенко не имеет специального образования), которые подкреплены ссылками на различные авторитетные источники, я считал невозможным. Но теоретический ответ и практика в моем случае не совпадали.



Перечитав книгу Протасенко несколько раз,я понял самое главное,что фактором мышечного роста являются микротравмы миофибрилл и последующее восстановление

Должен быть рост, а его нет. Поиски привели к статье того же В. Протасенко «О тренировке третьего тысячелетия», где автор разбирает работу Георгия Фунтикова и в том же стиле доказывает ошибочность многих выводов Георгия. В «Супертренинге» Протасенко были четко прописаны вопросы индивидуальной мышечной композиции.

Вывод прост: максимальный вклад в мышечную гипертрофию вносят быстрые (гликолитические) мышечные волокна, а медленные (а их, в зависимости от генетики и конкретной мышечной группы, плюс-минус 50 %) практически нет, так как это противоречит самой природе этих волокон. Предположим, но давайте придем на велотрек или ледовый стадион, где тренируются конькобежцы, и посмотрим на их ноги, а потом спросим, сколько у вас, ребят, присед – 250–300 кг, на что услышим в ответ: 150. Всего-то 150 кг? Нет, 150 раз за один подход с весом 50–70 кг (вспомните 8 недель ада), но от такой работы мышцы не растут. Разворачиваемся и идем в качалку, где приседаниями на 8–10 повторений с максимально возможным весом строят объемы бедер занимающиеся. Видим приседания в 200, 220 и 240 кг, но из 10 человек объемами выделяются 1–2. Разворачиваемся и идем на велотрек, и – о чудо! – развитые до неприличия ноги у всех. Это же противоречит тому, что медленные мышечные волокна не имеют потенциала к росту, но глазам же своим мы верим.

Примерно в это же время я произнес фразу, которая стала слоганом, хотя это всего лишь противоположная по смыслу фраза выражению «нет боли, нет роста». Мое звучит так: не все, что выросло, болело, и не все, что болело, росло. Вывод напрашивается сам собой. Болевые ощущения могут сопровождать тренировочный процесс, могут и нет, но они не являются определяющим условием для гипертрофии мышечных волокон. Там же, в критической статье Протасенко, вместе с фамилией Фунтиков упоминался В. Н. Селуянов.



Нетрудно догадаться, что следующим этапом я пересмотрел в Сети все лекции профессора Селуянова, и мои предположения о том, что различные типы мышечных волокон должны тренироваться по-разному, нашли подтверждение. Сравнивая факторы, влияющие на синтез мышечного белка, я нашел несколько общих моментов.

Так, у Протасенко это:
– высокий уровень анаболических гормонов в крови (тестостерона и соматотропина);
– наличие в клетке белков-рецепторов тестостерона;
– активность ферментов и факторов транскрипции РНК (РНК-полимераз и др.);
– достаточное количество аминокислот в клетке;
– запас энергии в клетке.
У Селуянова это:
– запас аминокислот в клетке;
– повышенная концентрация анаболических гормонов в крови (мышце);
– повышенная концентрация свободного креатина в мышечных волокнах;
– повышенная концентрация ионов водорода в мышечных волокнах.

Несложно заметить, что два фактора совпадают напрямую, а возможно, запас энергии в клетке и повышенная концентрация свободного креатина могут рассматриваться как еще один – общий, так как известно, что креатин является переносчиком энергии внутри клетки. Это уже что-то, и нужно как-то все это перенести в практическую плоскость. Тогда же сам собой напросился еще один вывод, а именно: набор упражнений, их последовательность, сочетание мышечных групп в одной тренировке не имеют никакого отношения к программе тренировок. Это всего лишь динамическая переменная, и, манипулируя этими переменными, вряд ли удастся решить плохую отзывчивость той или иной мышечной группы.
Какие же параметры тренировочных нагрузок являются ключевыми?

Ответы нашлись в сборнике статей и интервью Андрея Антонова «Основы силового тренинга, часть 1», где Андрей задал все самые важные вопросы В. Н. Селуянову и опубликовал развернутые ответы (за что огромное спасибо). Итак, это время под нагрузкой, а не количество повторений, так как в мышцах нет датчика повторений.

Время отдыха между подходами и упражнениями. Амплитуда движения снаряда. Интенсивность нагрузки, то есть объем выполняемой работы в отказ. Главным открытием для меня стала методика тренировки медленных мышечных волокон. Она получила название «Статодинамический тренинг». Медленно сокращающиеся мышечные волокна участвуют и в классическом тренинге с весом 70–80 % от 1 ПМ, который рассчитан на гипертрофию быстрых мышечных волокон, но не создаются условия для их стимулирования к росту.

Статодинамика создает эти условия. В чем же суть? Основным отличительным условием является требование выполнять упражнение без расслабления тренируемых мышц. В этом случае напряженные и утолщенные мышечные волокна пережимают капилляры, вызывают окклюзию (остановку кровообращения). Нарушение кровообращения ведет к гипоксии мышечных волокон, то есть приводит к анаэробному гликолизу в ОМВ, в них накапливается лактат и Н (чего при обычных тренировках в полную амплитуду движения добиться невозможно). К примеру, тренировка рук. После разминки и выполнения подхода (сгибания рук со штангой стоя) в полную амплитуду подбираем вес снаряда порядка 30–40 % от 1 ПМ и начинаем сгибать и разгибать руки. Амплитуда порядка 60–70 % от полной и основное укорачивание движения в нижней ее части. Движение плавное, без рывков, выполняется 40 секунд до локального утомления, далее 40 секунд отдыха, и так 4 круга.



Начиная со второго подхода, появляется стойкое жжение в работающей мышечной группе, и к четвертому оно нестерпимо, что говорит о предельном закислении ионами Н и служит сигналом к окончанию. Далее идет упражнение на трицепс по той же схеме: 4 подхода по 40 секунд и 40-секундным отдыхом между ними. Я позволил себе внести некоторые специфические изменения в план тренировок, но не меняя суть и характер нагрузки.
2–3 таких круга В. Н. Селуянов считает тонизирующей нагрузкой и 4–6 – развивающей, а отличие – в степени воздействия на эндокринную систему (как известно, эндокринная система находится в подчинении у нервной). Дело в том, что в арсенале у культуристов огромный набор упражнений, и тренировка мышц груди (к примеру) не сводится только к жимам штанги лежа, так же как и другие мышечные группы. Выполняя 2–4 разных упражнений по этой схеме, можно говорить, что мы сделали те самые развивающие подходы, только под разными углами и разными снарядами, что, безусловно, является стрессовым фактором. При тренировке одной мышечной группы, например мышц груди, после каждого упражнения требуется отдых. От 5–6 минут, если отдых активный, то есть во время него возможны так называемые вставочные подходы на икры, пресс и т. п. И 8–10 минут, если отдых пассивный. Это время необходимо для снижения концентрации молочной кислоты в тренируемой мышечной группе.

Как долго можно тренироваться в статодинамике?
Сколько угодно, но вопрос – зачем, если мышечная композиция состоит из трех типов волокон: быстрые гликолитические, быстрые окислительные (промежуточные) и медленные окислительные. Промежуточные, по моему мнению, не требуют отдельной тренировки, а вот быстрые и медленные требуют. Я предлагаю тренировочный график разделить на три недели. В первую неделю тренировать нервно-мышечную связь и незначительный фрагмент быстрых мышечных волокон.

Рабочие веса около 90 % от 1 ПМ, время под нагрузкой – 10–12 секунд (5–6 повторений). Время отдыха между подходами – около 3 минут, для восполнения запасов креатинфосфата. Упражнения выбираются по возможности базовые. Три-четыре упражнения для больших мышечных групп и два-три для малых. Упражнения выполняются последовательно без перерывов, которые призваны обеспечить снижение концентрации молочной кислоты, так как нет ее чрезмерного образования. Во вторую неделю тренируем быстрые гликолитические мышечные волокна. Упражнение выполняется в полную амплитуду, время под нагрузкой – 25–30 секунд (12–15 повторений), рабочие веса – 70–85 % от 1 ПМ. АТФ ресинтезируется без участия кислорода, соответственно, образуется молочная кислота.

Для снижения ее концентрации необходимо обеспечить пассивный отдых 8–10 минут между упражнениями либо активный отдых (вставочные подходы). При тренировке двух мышечных групп, не являющихся ассистентами (например, грудь и бицепс, спина и трицепс, ноги и плечи), надо чередовать упражнения: сначала на одну мышечную группу, затем на другую, потом снова на первую и т. д.

В третью неделю тренируем медленные окислительные мышечные волокна в статодинамическом режиме. Такая схема тренировок позволит со временем оценить вклад каждого типа нагрузки в гипертрофию и создать оптимальную программу тренировок для себя с учетом индивидуальной мышечной композиции.

БОЛЕЕ ВЫСОКИЙ СТАНДАРТ

Ты долго и интенсивно тренируешься, чтобы достичь амбициозных целей. Попробуй ускорить процесс восстановления с помощью Голд Стандарт 100% Уей от Оптимум Нутришин. Самый продоваемый в мире протеин содержит 24 грамма быстродействующих белков и небольшое количество жира, углеводов и сахара. Так как все, что меньше100% – это недостаточно хорошо, мы сделали порошок быстрорастворимым, чтобы он мгновенно смешивался и каждый напиток, приготовленный из него, имел одинаково превосходный вкус.

NSF

ПОДДЕРЖКА МЫШЦ | БЫСТРО-РАСТВОРИМЫЙ | ВОССТАНОВЛЕНИЕ

TRUE STRENGTH
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM

24 ГРАММ ПРОТЕИНА
5.5 ГРАММ BCAA
4 ГРАММ ГЛУТАМИНА



www.optimumnutrition.ru
www.facebook.com/optimumnutrition.ru
www.vk.com/onrussia
Оптовые продажи
Москва +7 (916) 992 96 92 / sale@musclesport.ru
Санкт-Петербург +7 (812) 718 44 71 / +7 (812) 334 54 21 / office@websport.ru
Казахстан, Алматы +7 (701) 722 02 69 / +7 (727) 317 30 80 / info@doping.kz

20 лет тому назад



Чемпион России, Москвы, Московской области, Урала и Юга России по бодибилдингу, призер чемпионата Москвы по пауэрлифтингу, победитель Открытого кубка Москвы по силовому экстриму.

Всем привет! Итак, редакция журнала Pro-Status предложила мне написать в этот раз не о тренинге и методиках, а о том, как и что было в моем прошлом. Воспоминания о том, как мы тренировались и что делали лет эдак 20 тому назад. И я с радостью поддержал эту идею. Хотя, с другой стороны, мемуары писать мне еще рановато, я вроде как еще в строю, выступаю, готовлюсь, тренируюсь, сужу соревнования и помогаю молодым. Но поделиться некоторыми отличиями и нюансами тренинга прошлых лет все же могу. Думаю, это должно быть интересно.

Начну, конечно, с мотивации. Она была запредельная. И днем и ночью мы только и думали о бодибилдинге, нам не нужны были модные нынче предтренировочные комплексы, мне даже в страшном сне не могло присниться, чтобы я пришел в зал и у меня не было бы настроения тренироваться, что у меня не было бы желания качаться и я был бы вялым и ленивым. И это я пишу не для красного словца, из серии «раньше и деревья были выше, и трава зеленее», – это действительно было так. Или взять сами тренировки. Да, относительно современных методов тренинга и восстановления это, конечно же, было неверно, но мы ходили на максимум каждую тренировку. Да, вы не поверите, но у нас (возможно, это только у нас так было) происходило так: если ты пришел тренироваться и у тебя сегодня грудь, то ты должен попробовать пожать свой максимум. Если у тебя рекорд 120 кг на один раз, то ты обязательно должен попробовать пожать 125 кг. И так каждую тренировку, пока не пожмешь, а потом пробуешь жать 130 кг и так далее. И это вовсе не отменяло основной тренировки, ты работал свою обычную пирамиду – и на 12, и на 6 повторений, но и обязательно пробовал пожать рекордный для себя вес.

То же самое и в приседаниях, и в становой, и в других упражнениях. А в тех упражнениях, в которых мы не ставили рекорды «на раз», мы ставили рекорды по количеству раз с наибольшим для себя весом в данном упражнении.
В связи с этим тренировались практически всегда с напарником, так как обязательно должен был быть страхующий, желательно не первый попавшийся, а тот, кто знает, как и что делать, тот, с кем вы давно тренируетесь. Все упражнения делались «в отказ» и никак иначе! Последние 2–3, а то и 4 повторения делали с помощью партнера.



«И днем и ночью мы только и думали о бодибилдинге, нам не нужны были модные нынче предтренировочные комплексы, мне даже в страшном сне не могло присниться, чтобы я пришел в зал и у меня не было бы настроения тренироваться, что у меня не было бы желания качаться и я был бы вялым и ленивым.»



Считалось, что если ты сам сделал упражнение, все запланированные повторения, при этом сам поставил штангу на стойки, то ты просто недоработал, ты не тренировался, а филонил. Только с появлением фитнес-клубов я стал тренироваться один, хотя, возможно, это связано не с появлением фитнес-клубов, а с переходом во взрослую, семейную жизнь, когда все друзья, да и ты сам, обычно заняты, у всех дела, и сложно скорректировать свой график так, чтобы он совпал по времени с графиком твоего партнера по тренировкам. Да и тренировочные принципы сменились.





Ни для кого не секрет, что фитнес-клубы появились у нас не так давно, лет 10–15 назад, а до этого мы тренировались в подвалах, своими силами переоборудованными для занятий. Максимальный комфорт – это наличие душевой, которая была далеко не во всех залах. Но были и плюсы, причем огромные. Я имею в виду атмосферу. Да, это была особая атмосфера единомышленников, объединенных одним увлечением. На стенах – плакаты с культуристами, из магнитофона – тяжелый рок, вокруг тебя – ржавое железо, согретое руками твоих единомышленников. Работали такие качалки обычно по вечерам, часов с шести и до последнего занимающегося, у которого были ключи от зала. Обычно ключи были у нескольких человек, старожил этого подвала, и, оставаясь вечером последним из «ключевладельцев», такой старожил, как правило, предупреждал остальных: «Парни, мне осталось минут 20, так что закругляйтесь, а то мне зал закрывать». И ты старался в эти 20 минут качаться так, как будто это последняя тренировка в твоей жизни.

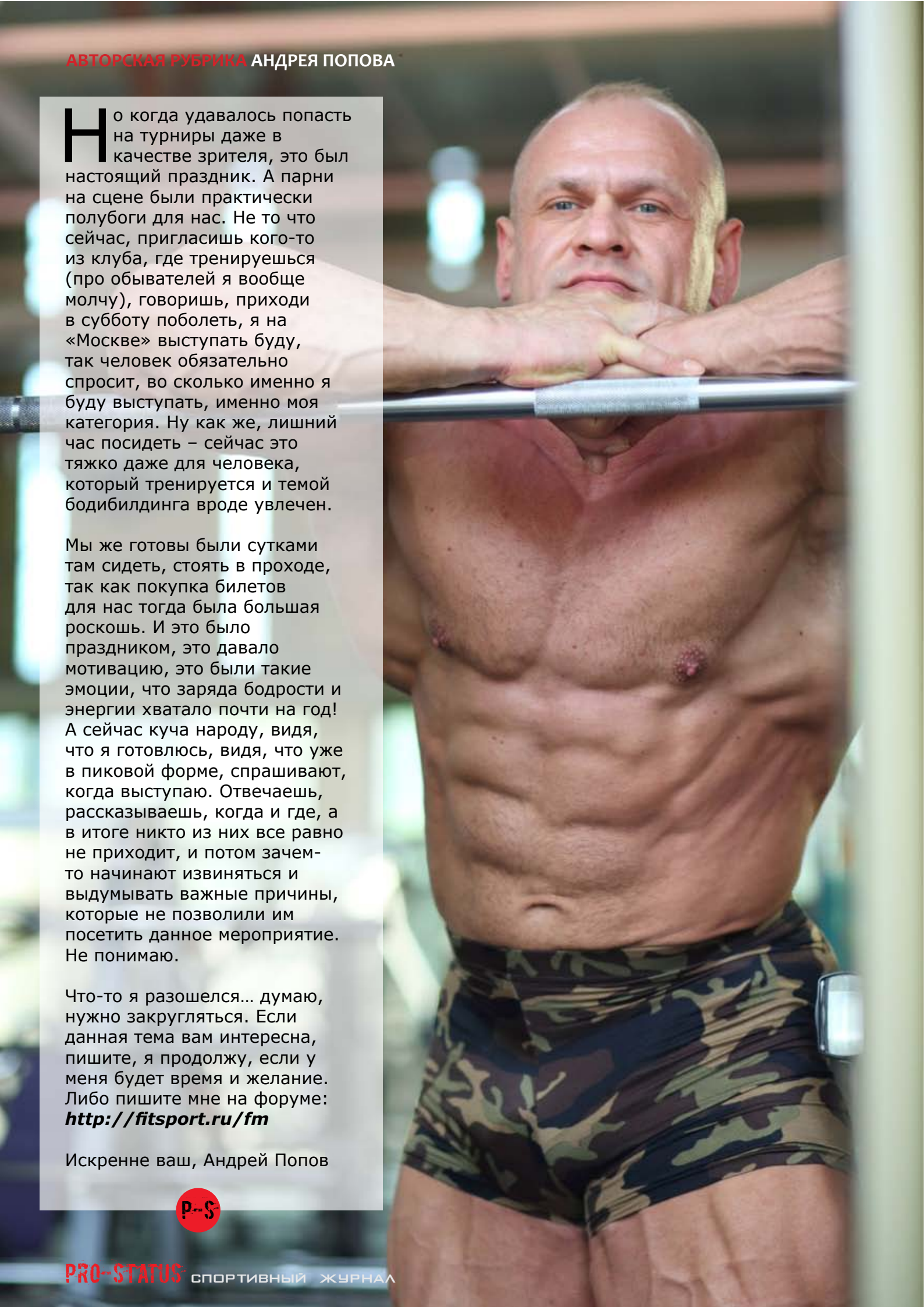
Я пишу о своих впечатлениях того времени, возможно, что в других местах, в других городах все было иначе. Да, как правило, денег за тренировки с тебя не брали, ты просто вносил посильный вклад в благоустройство и развитие своего подвала.



Кто-то мог покрасить стены, кто-то – достать железо, у кого-то был сварочный аппарат, кто-то принес свой магнитофон… Главное, не было никакого «обязалова», помогали, кто чем может, а хотели реально все, это же было как бы свое. В некоторых местах были проблемы с отоплением, и зимой тренироваться было проблематично, приходилось заниматься практически в зимней одежде, но это никого не отталкивало.

Скажу больше, тренировки были настолько актуальными в то время, что абсолютно все парни хоть раз, хоть месяц, хоть два, но тренировались. Кто-то задерживался дольше, кто-то уходил почти сразу, но пробовали все!
И это сейчас 80 % посетителей фитнес-клубов приходят туда, чтобы потусоваться, попариться в сауне, поговорить с себе подобными, обсудить новые модели автомобилей или часов. 20 лет назад это было невозможно, просто нереально, да и атмосфера, и спартанские условия не способствовали этому. Девушек в этих подвалах практически не было, и возможно, что к лучшему: мы меньше отвлекались от процесса тренинга, ведь в 18–20 лет мозг и так почти все время думает о девушках.

Кстати, такие подвальные залы сохранились во многих городах России и сейчас, но в нынешнее время это просто бюджетный вариант фитнес-клуба, без той, былой атмосферы, без той мотивации и единения. Сейчас это просто недорогие подвальные фитнес-клубы для тех, кто не может позволить себе что-то другое, но при этом в них также полно тех, кто приходит туда просто поболтать или провести время вроде как с пользой. Соревнования были случайностью, не у всех, конечно, некоторые подвалы практически с самого открытия готовили и выставляли парней на различные турниры, связанные с силовыми видами спорта и бодибилдингом. Но чаще всего тренирующиеся были даже не в курсе о том, что такие соревнования проводятся. Как сейчас принято говорить, тренировались для себя.



Но когда удавалось попасть на турниры даже в качестве зрителя, это был настоящий праздник. А парни на сцене были практически полубоги для нас. Не то что сейчас, пригласишь кого-то из клуба, где тренируешься (про обывателей я вообще молчу), говоришь, приходи в субботу поболеть, я на «Москве» выступать буду, так человек обязательно спросит, во сколько именно я буду выступать, именно моя категория. Ну как же, лишний час посидеть – сейчас это тяжко даже для человека, который тренируется и темой бодибилдинга вроде увлечен.

Мы же готовы были сутками там сидеть, стоять в проходе, так как покупка билетов для нас тогда была большая роскошь. И это было праздником, это давало мотивацию, это были такие эмоции, что заряда бодрости и энергии хватало почти на год! А сейчас куча народу, видя, что я готовлюсь, видя, что уже в пиковой форме, спрашивают, когда выступаю. Отвечаешь, рассказываешь, когда и где, а в итоге никто из них все равно не приходит, и потом зачем-то начинают извиняться и выдумывать важные причины, которые не позволили им посетить данное мероприятие. Не понимаю.

Что-то я разошелся… думаю, нужно закругляться. Если данная тема вам интересна, пишите, я продолжу, если у меня будет время и желание. Либо пишите мне на форуме: ***http://fitsport.ru/fm***

Искренне ваш, Андрей Попов



L-CARNITINE 5000
LIQUID METAL

ЧИСТАЯ ЭНЕРГИЯ КАРНИТИНА !

Вам скажут, что такого не бывает!
Что невозможно в одну ампулу
поместить 100 процентов
эффективности.

Но RED STARS LABS
сделали это!

5000 mg
чистого L-карнитина
в каждой ампуле !

red star labs

Розница:
www.5lb.ru +7(495)646-87-80
www.cyberbody.ru +7(495)663-71-39

KRAKEN

ВСТРЕЧАЙТЕ KRAKEN – ПРЕПАРАТ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ !

ЧУДОВИЩНАЯ МОЩЬ КРАКЕНА !

- 100% восстановление клеток, в том числе и нервных
- Стремительный рост сухой мышечной массы
- Стимуляция и обновление андрогенных рецепторов
- Многократное повышение иммунитета
- Ускорение метаболизма до биологически возможного максимума.
- Восстановление систем детоксикации (печень, лимфоузлы)
- Комбинируется с приемом любых других препаратов
- Усиливает их положительные свойства, уменьшает их негативное действие



ПРОРЫВ НА РЫНКЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Дмитрий Яковина о работе с малыми весами



Главный редактор
Методология тренировочного процесса и питания в спорте

В очередной своей авторской рубрике я решил не углубляться особо в науку, ну, может, самую малость, а просто, как рядовой любитель «железа», поделиться кое-каким опытом. Итак, как говорят, было бы счастье, да несчастье помогло. В общем, основная задача моего тренировочного процесса на ближайшее время – это подготовка к турниру по русскому жиму в номинации «Чёртова дюжина». Кто не знает, фишкой этой номинации является то, что надо собрать наибольший тоннаж в жиме лежа за три подхода, при числе повторов не более 13 в подходе. То есть в идеале надо сделать 39 повторений с как можно большим весом.

Получается, что горизонтальный жим штанги лежа – это для меня самое главное упражнение, поскольку это соревновательное движение. Да, я получил на нем в свое время травму – отрыв части левой грудной мышцы, да, мои результаты из-за этого упали на 20–30 кг, но жим я очень люблю и продолжаю его делать. На очередной тренировке, на которой я должен был по плану пожать 140 кг 5 подходов по 8 повторений, на самом последнем повторе во втором подходе случилась беда – небольшой надрыв уже правой груди. Сначала я впал в отчаяние, поскольку помнил, как восстанавливался после прошлой травмы. Но как только эмоции спали, более трезво оценил ситуацию и решил не опускать руки.

Надрыв – это не отрыв, деформации мышцы не произошло, гематомы нет, значит, мышечные волокна на месте. Но есть боль, есть отек, есть дискомфорт при имитации жимовых движений, что говорит о повреждении тканей. Здесь главное не дать себе усугубить ситуацию, ведь надорванную ткань очень легко порвать полностью. Для этого надо исключить движения, приводящие к сильному сокращению грудной мышцы и чрезмерно растягивающие ее. К сожалению, это целый набор упражнений на разные группы мышц. Например, приседания со штангой на плечах. В нем и грудная мышца растягивается, поскольку этому способствует расположение рук на грифе и при работе с тяжелым весом мы непроизвольно напрягаем мышцы груди. Всегда, когда используется тяжелый вес, который трудно преодолеть, мы инстинктивно напрягаем максимальное количество мышц тела. Посмотрите на мимику тех, кто делает последний отказной повтор в упражнении, они даже мышцы челюсти напрягают с огромной силой, что делает лицо похожим на морду оскалившегося хищника. А разве челюсть поможет нам выжать штангу? Так вот, махи на плечи и вертикальные жимы и растягивают грудь и приводят к ее напряжению. Вертикальные тяги для спины делают то же самое.



И что остается?

Бицепс. Не тут-то было. Тяжелые подъемы со штангой или гантелями также напрягают грудную мышцу. Аналогичная ситуация с трицепсом. Значит ли это, что надо все бросить и ждать восстановления? Нет!
Ибо здесь главным негативным фактором является большой вес отягощения. Именно он способствует тому, что нагрузка из целевой мышцы распространяется на все близлежащие. Это нормально, когда стоит задача развиваться комплексно, но это плохо в условиях травмы, когда надо изолировать от поврежденной области нагрузку на те мышцы, которые еще можно тренировать. Потому остается только малый вес. Насколько малый?

Настолько, насколько удается работать, избегая при этом значительного напряжения в травмированной мышце. А будет ли вообще толк от работы с малыми весами? Для начала можно сказать, что хоть какая-то нагрузка лучше, чем ее полное отсутствие. Однако малый вес может быть и достаточно эффективным инструментом для гипертрофии. В пятом номере журнала мы публиковали результаты исследования, проведенного в этом году (Schoenfeld et al. (2015)) на опытных атлетах, в котором сравнивалась работа с малым весом на 25–35 повторов до отказа и большим весом на 8–12 повторов до отказа.

Атлеты, работающие с тяжелыми отягощениями, показали лучшие результаты только в увеличении силовых показателей, а что касается гипертрофии мышц, то она была либо равна с таковой у тех, кто работал с малыми весами, либо даже уступала им. Часто ли мы выполняем подходы на 25–35 повторений? Думаю, что большинство вообще не практикует такой диапазон, считая его неэффективным для роста мышц. Оказывается, зря. Будучи вынужденным экспериментировать, я и применил это на себе, но с некоторой модификацией.

Так как я уже практиковал ранее статодинамический режим, который показал свою эффективность, то включил и его во все упражнения, которые могу выполнять, избегая лишней нагрузки на грудь. Таким образом, я начал сочетать многоповторную работу с малым весом, позволяющим сделать не менее 20 повторов, с работой в режиме статодинамики, в котором основное внимание уделяется не числу повторов, а времени под нагрузкой, в частности, длительность одного подхода у меня составляет 60–70 секунд. Темп движения и там и там без рывков, так как для меня это представляет опасность.

Но в многоповторном режиме скорость движения выше, чем в статодинамике, полторы секунды против трех в позитивной фазе. В обоих режимах удерживаю мышцы в постоянном напряжении. Но в многоповторном это соблюдается не так строго, некоторое число повторов (как правило, завершающих) в подходе выполняется до полного выпрямления рук или ног и, соответственно, с расслаблением мышц. В любом случае, и то и другое дает прекрасное ощущение работы в целевых мышцах, хотя общая усталость невелика. Правда, этого не скажешь про базовые упражнения на ноги. «Гакк-присед» без выпрямления ног, работа только в глубине и немного выше параллели на 30–40 повторов создает такую усталость, что отдыхать пассивно приходится не менее 10 минут.

Пока грудь полностью не восстановится и с ней можно будет работать в полную силу, я намерен практиковать низкоинтенсивный тренинг. В спортивной науке под интенсивностью понимается вес используемого отягощения в зависимости от одноповторного максимума. 50 % и ниже от последнего однозначно считается низкоинтенсивной нагрузкой. Именно такую нагрузку я сейчас практикую на все группы мышц. Выполняю по одному упражнению на мышечную группу из пяти рабочих подходов до отказа. В тренировке ног у меня больше разнообразия в упражнениях, да и объем работы в целом выше.



В спортивной науке под интенсивностью понимается вес используемого отягощения в зависимости от одноповторного максимума. 50% и ниже от последнего однозначно считается низкоинтенсивной нагрузкой.

Частота тренировок – одна мышца раз в 5–7 дней. Сплит произвольный, как хочу, так и сочетаю мышцы между собой, с учетом того, что нет нагрузок на мышцы груди.

И могу сказать, что я уже морально привык к низкоинтенсивной нагрузке, хотя поначалу было тяжело получать удовольствие от малых весов. Но результат она дает безусловно, что меня и мотивирует на продолжение. Своей формой я, по крайней мере, доволен. А самое главное – это то, что я продолжаю оставаться в строю, регулярно тренируясь, несмотря на имеющийся надрыв мышцы, при этом не испытывая никакого дискомфорта. Потому всем, кому, как и мне, не повезло заполучить какую-либо травму, я также советую хотя бы на время не рисковать работой с большими отягощениями, пускай даже в упражнениях, которые не задействуют травмированную область.

Меньше вес – меньше риск, меньше возможных проблем с восстановлением. А значит, и реабилитация пройдет более успешно. Отвлекитесь от годами заезженных режимов нагрузки. Если же вы сомневаетесь, что малый вес принесет пользу, прочтите внимательно статью «Низкоинтенсивные тренировки для гипертрофии.

Анализ исследований» (Pro-Status №05/2015).



www.level99.ru

+7 (499) 685-1597

ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

99

THE HIGHEST STANDARD

ГОРМОН РОСТА

ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА

USPlabs Ultra-Premium Supplements

SCIVATION BETTER BODIES THROUGH SCIENCE & INNOVATION

QNT

PROLAB PERFORMANCE SIMPLIFIED

MRI

NATROL

GAT

easy body

NUTRIFORCE SPORTS

BETANCOURT

MacroLife Naturals

ВКонтакте

facebook

www.level99.ru

+7 (499) 685-1597

Почему трудно качать плечи?



Победитель и призер многих соревнований по бодибилдингу, специалист в области фитнеса

Когда заходит вопрос о том, как стать «широким», первое, что необходимо сделать, – это визуально увеличить ширину плеч. Если плечи будут большие и мясистые, то и общий вид пропорции будет приобретать V-образные очертания, соотношение плечи/талия будет повышаться и создавать вид «широченности». Мясистость же плеч при фронтальных позах нам обеспечивает средний пучок дельт. И решение, казалось бы, на поверхности – делай разводки стоя, и цель будет достигнута! Однако почему-то только у единиц получается данную задачу решить успешно.

В чем тут загвоздка? Может, упражнения они делают какие-то другие?
Может, количество подходов и повторений у них иное?
Что делают не так эти счастливые обладатели широких плеч?
Чем они отличаются от остальных?

Во-первых, лучшее упражнение на ширину плеч – все-таки боковые разводки, и делают его счастливчики в тех же подходах и повторах, что и все остальные.
Во-вторых, отличие у них, у счастливчиков, действительно есть. Отличие это анатомическое, заключается оно в том, что в разводках они работают именно целевыми мышцами – дельтами. Банально? Возможно. Только большинство из нас данные разводки делает комплексно, не только дельтами, но и всеми мышцами верха спины, в частности трапециями!
Немного анатомии. Средний пучок дельты крепится сверху к акромиону, а внизу – к дельтовидной бугристости плечевой кости (рис. 1).

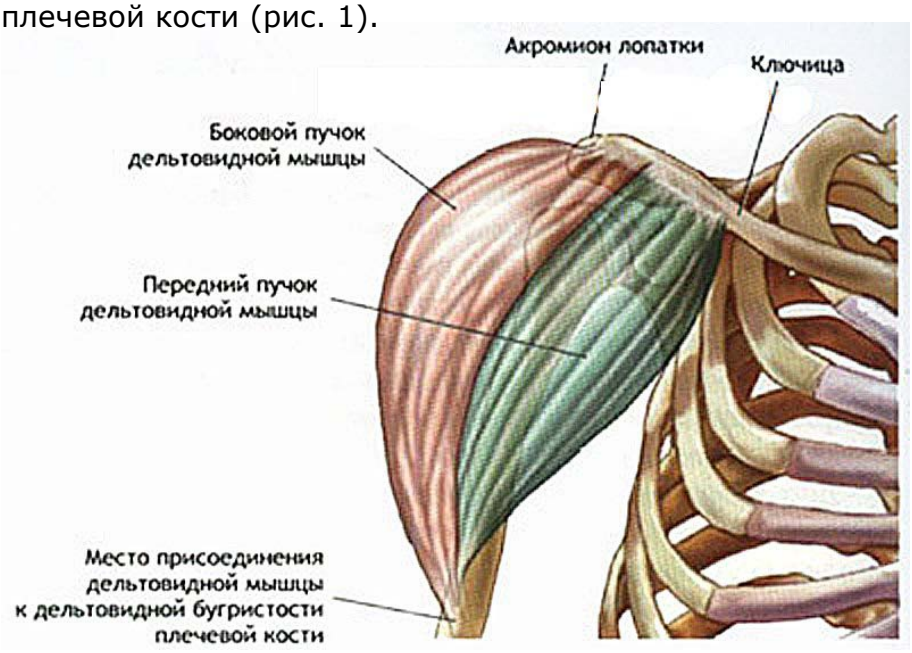


рис. 1



Акромион – это верхний отросток лопатки, который располагается над плечевым суставом. Плечевой сустав «встроен» суставной капсулой в лопатку и при ФИК-СИ-РО-ВАН-НОЙ лопатке дает средней дельте отводить плечевую кость в сторону от корпуса.

Разница у счастливчиков начинается в том, что им не надо делать усилий по фиксации лопатки. Она у них имеет малый диапазон смещения вдоль спины, плечи вздернуты, как на вешалке, и поэтому при отведении плечевой кости работу они совершают именно дельтовидной мышцей. У большинства же людей, а таких по моим наблюдениям 80–90 %, плечи покатые (рис. 2).



рис. 2

Лопатка при такой анатомии имеет больший диапазон движения, и отведения руки в сторону сопровождаются комплексным движением со смещением и лопатки относительно своей оси, и подъемом плеч с помощью трапециевидных мышц.
При таком положении часть траектории плечевая кость не меняет свое положение относительно лопатки, обе кости движутся вверх синхронно, не задействуя дельтовидную мышцу (рис. 3).

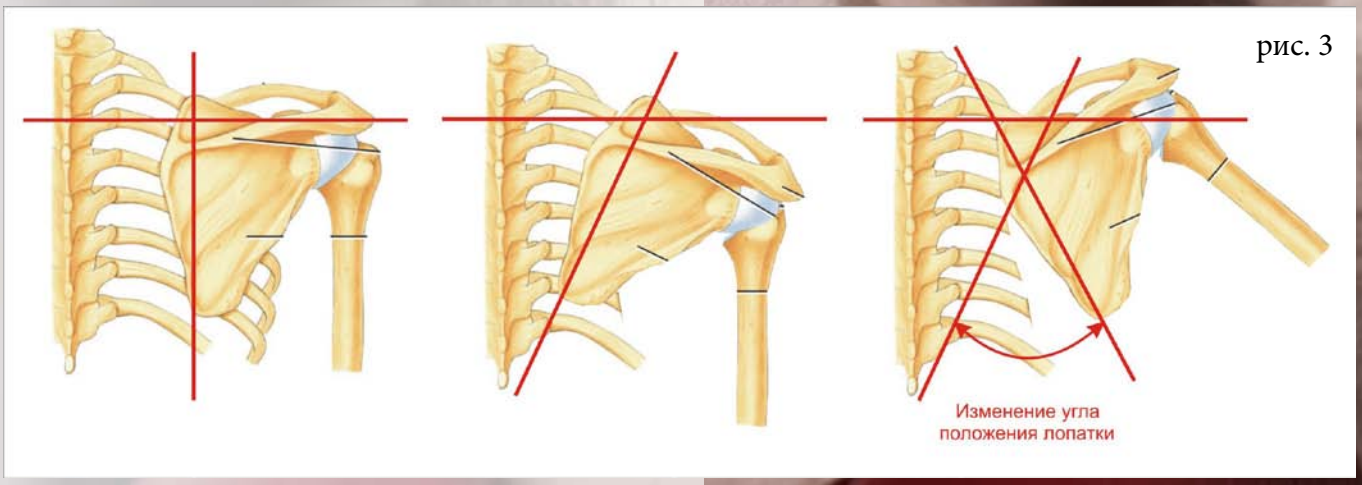


рис. 3



А раз так, то и накачать дельтовидную предпосылок становится значительно меньше.

Рекомендация как лирическое отступление

Чтобы сделать «ширину» плеч, надо в обязательном порядке ставить технику подъема гантелей через стороны стоя. Просто махание гантелями в стороны не даст желаемого результата. Вернее, если вы из разряда тех 10 % счастливых обладателей «вздернутых» плеч, то машите и не заморачивайтесь.
Всем же остальным надо следить за тем, как фиксируется плечо при разводках и не смещаются ли лопатки в центр спины к позвоночному столбу.

Лирическое отступление, просто к слову

Для некоторого утешения основной массы пользователей тренажерных залов в отношении счастливчиков надо заметить, что с дельтами-то им повезло, но одновременно у них есть проблемы с накачкой, к примеру, грудных. Счастливчики не умеют эти самые лопатки сводить при жимовых движениях, поэтому в упражнениях на грудные мышцы продолжают работать… по-прежнему своими дельтами!
Также у них есть проблемы и с накачкой трапеций. Тут им тяжело создать эффект покатых плеч, они не могут обеспечить максимальный диапазон работы для накачки трапеций.

Но вернемся к дельтам. Можно ли как-то обмануть природу и бороться с покатостью плеч? Скажу вам да. Для обмана природы прибегну к помощи все той же анатомии и предложу вам рассмотреть мышцы верха спины. Вернее, две из них.
Первая – это большая круглая мышца (рис. 4), которая начинается от нижнего угла лопатки и прикрепляется к гребню малого бугорка плечевой кости. Функция мышцы заключается в приведении, пронации и разгибании плеча.

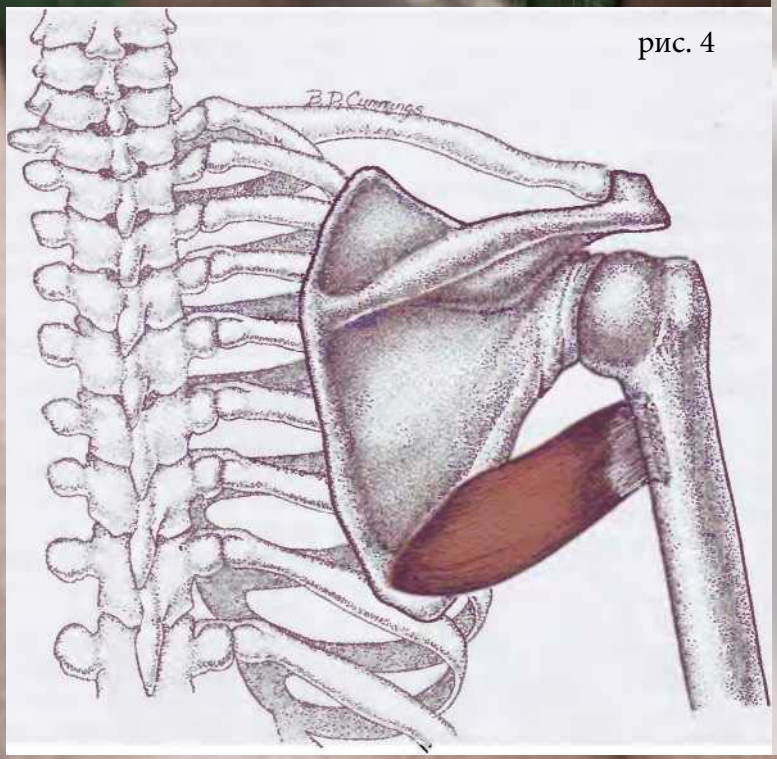


рис. 4

Если мышца жесткая, слаботянущаяся, то лопатка и плечевая кость «притянуты» друг к другу. Плечо при этом получается вздернутым, как на вешалке. Эта особенность, в частности, и характерна для наших счастливчиков.
Вторая – широчайшая мышца спины (рис. 5). Эта мышца залегает поверхностно в нижнем отделе спины. Начинается от остистых отростков пяти-шести нижних грудных позвонков, всех поясничных и крестцовых позвонков, от задней части подвздошного гребня и от четырех нижних ребер. Ее волокна идут по направлению кнаружи и кверху и крепятся там же, где и большая круглая мышца, к гребню малого бугорка плечевой кости. Функция широчайшей преимущественно действует на плечевой сустав, приводя и пронируя плечевую кость. Также мышца воздействует на опускание пояса верхних конечностей. Обе мышцы очень близки по своему функционалу.

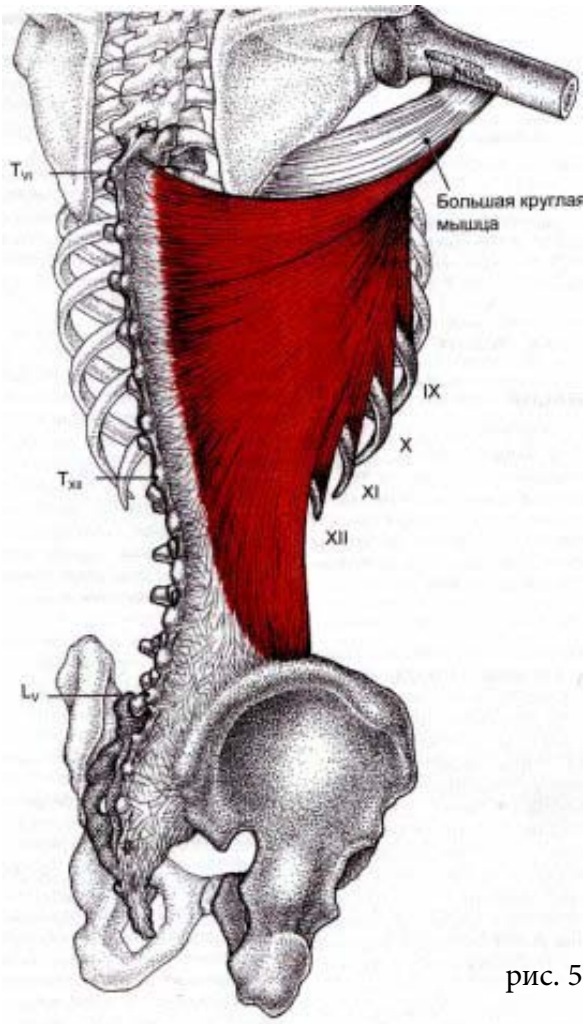
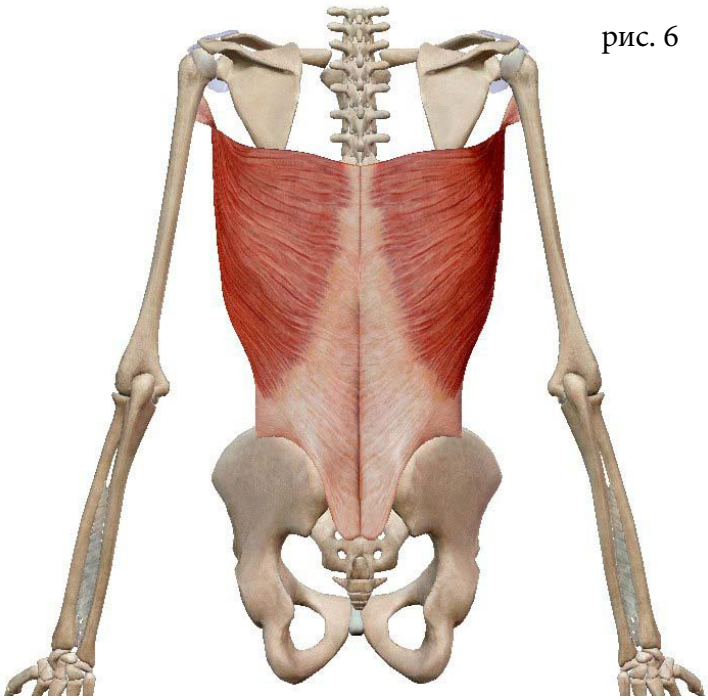


рис. 5

Важным моментом в контексте нашей с вами темы здесь является то, что верхняя часть широчайшей мышцы спины прикрывает нижний угол лопатки и таким образом ПРИ-ЖИ-МА-ЕТ ее к туловищу (рис. 6).

От этого прижима получается ограничени степени свободы перемещения лопатки п отношению к корпусу. От того, насколько широчайшая мышца жесткая и/или тонусная, зависит степень прижимания лопатки к туловищу. Лопатка прижата – плечи вздернуты. Это вторая особенность которая присуща счастливчикам. Их широчайшая жесткая, а плечи имеют вид как будто они надели пиджак, но забыли при этом снять его с вешалки.


рис. 6

Итак, какое анатомическое отличие есть у счастливчиков, разобрались. Теперь о том, что можно предпринять, дабы и себе обеспечить эти «счастливые» предпосылки в накачке дельт. Вдумчивы читатель, предполагаю, уже и сам прише к ответу на данный вопрос. Я же этот ответ просто озвучу.

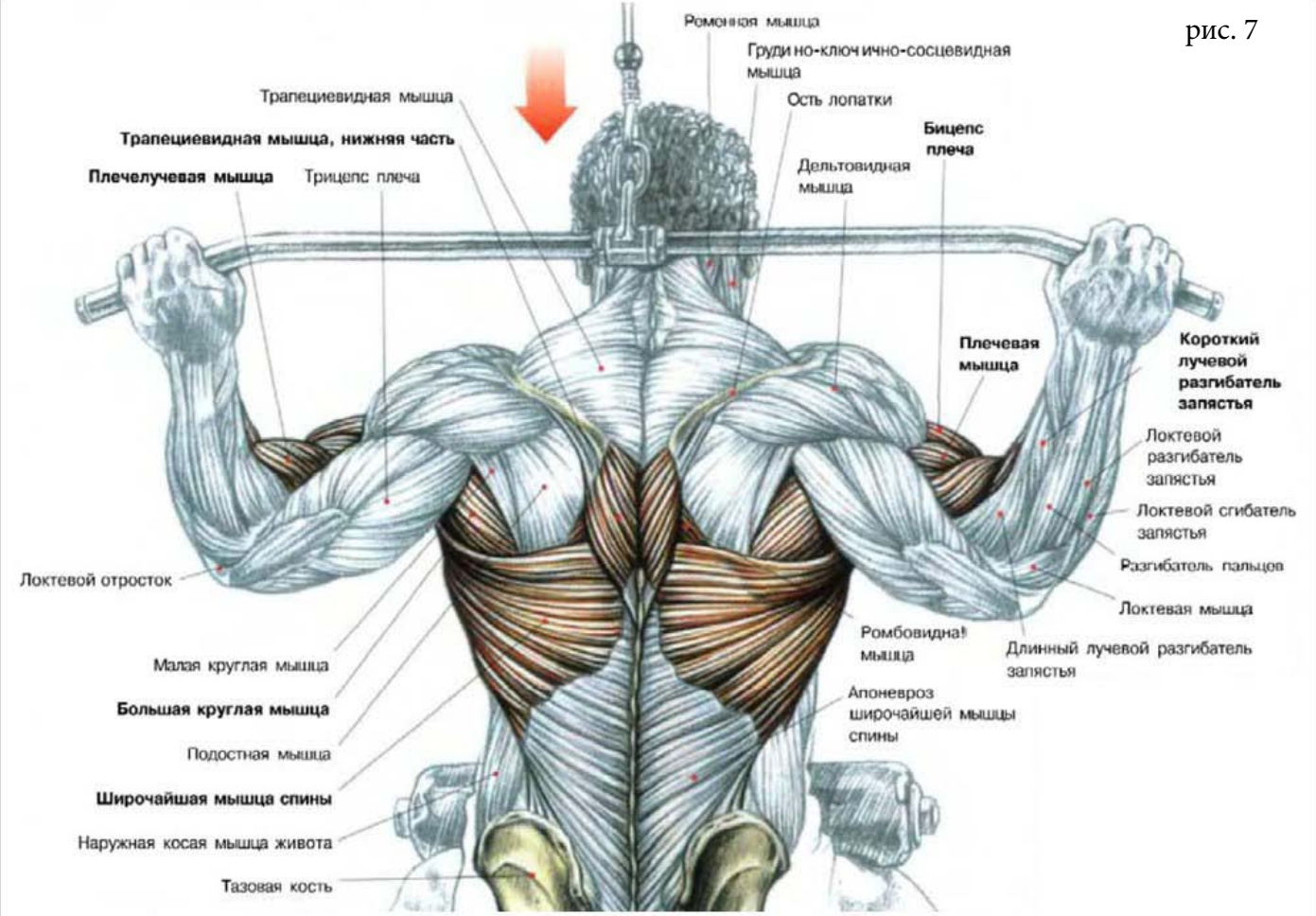


рис. 7

Если перед тренировкой дельт у нас круглая и широчайшая мышцы будут в том же жестком состоянии, что и у счастливых обладателей широких плеч, то и мы войдем в эту счастливую когорту. Наш плечевой сустав займет анатомически «дельтоидное» положение, и мы не сможем не сделать разводки неправильно.
Да, конечно, надо просто «вкачать» обозначенные мышцы спины! Не просто потренировать спину, а именно достичь такого состояния накачки лопаточной области, при котором будет невозможно опустить руки. Они, руки, должны ложиться на лопатки, как на подушки, и не проваливаться вниз вдоль туловища.
Лучшим упражнением здесь является, безусловно, подтягивание. В нем будут участвовать обе обозначенные мышцы – и круглая, и широчайшая. Будет рабочим и вариант аналога подтягиваний – тяга верхнего блока или «Хаммера» (рис. 7). Можно тянуть блок как за голову, так и к груди. Во втором варианте положение корпуса должно быть максимально вертикальным, дабы вектор нагрузки ложился в обозначенные мышцы. Если вы будете отклонять корпус к полу, то рабочая область с большой круглой мышцы будет уходить и движение будет осуществляться широчайшей и низом трапеций. В данном случае это не совсем то, что требуется.

Сколько делать подходов и повторов?

Это дело индивидуальное и зависит от степени тренированности. Продвинутые пользователи, думаю, смогут этот вопрос решить и без меня. Они знают, сколько и чего им нужно сделать для достижения накачки.
Остальным же я бы предложил выполнять подходов 5–7 повторов на 15–20. Время отдыха минимальное – 30–60 сек. Помните, вам надо не «потренить», а создать эффект пампа. Кстати, метод Хэни Рэмбода FST-7 в полной мере здесь может подойти.



Немного конкретики и два примера тренировочных Протоколов

Первый вариант, когда тренировка дельт у вас вынесена в отдельную тренировку. Тогда первым делается упражнение на спину, к примеру, описанная выше тяга блока в 5–7 повторах, а затем дельты. Причем первым упражнением на дельты (вторым в сплите) должны быть именно РАЗ-ВОД-КИ гантелей стоя. А только потом все остальные упражнения, которые у вас сегодня обозначены на эту группу мышц.
Если поменять порядок упражнений, то к концу или середине тренировки эффект «вздернутости» плеч можно растерять и весь смысл первого упражнения на спину пропадет.
Второй вариант, когда есть недельный сплит. Тогда разумным видится включение в одну тренировку мышц спины и дельт. Здесь в первой части тренировки вы делаете спину и достигаете «вкачивания» спины либо просто стандартной тренировкой, либо в крайнем упражнении на спину перед дельтами делаете всю ту же тягу верхнего блока, к примеру, в режиме FST-7.
Тренировку дельт, как и в варианте Протокола №1, надо начинать с разводок. Иначе так же, как и в варианте №1, эффект пампа спины может уйти, и весь смысл указанных «изощрений» пропадет.

ТЕПЕРЬ ЕЩЕ И В НОВОЙ УПАКОВКЕ

ТРИБУЛУСТАН+



ПОВЫШАЕТ ВЫРАБОТКУ СОБСТВЕННОГО ТЕСТОСТЕРОНА, РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ И СИЛУ

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИ БОЛЬШИХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗКАХ. ОБЕСПЕЧИВАЕТ БЫСТРОЕ И ПОЛНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ В ПЕРИОД ИНТЕНСИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

ЦЫГОМАКС



СУСТАВЫ, СВЯЗКИ, ПОЗВОНОЧНИК

РЕАЛЬНОЕ УКРЕПЛЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК. БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ, ПОСЛЕ ТРАВМ И ПЕРЕЛОМОВ. ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМОГО ПРИРОДНОГО ОРГАНИЧЕСКОГО КАЛЬЦИЯ

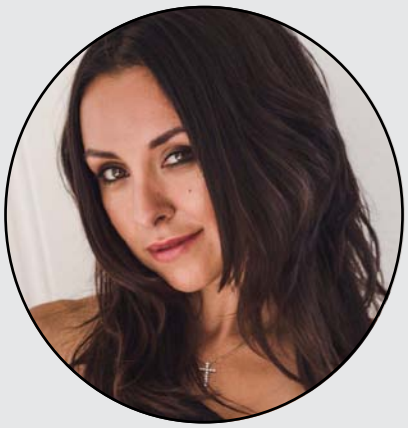
ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ:

МОСКВА - WWW.INTER-SIA.RU ТЕЛ. +7.985.161-37-67

РОЗНИЧНЫЕ ПРОДАЖИ:

РОССИЯ - WWW.VITAWIN.RU, WWW.BODYBUILDINGRUSSIA.COM, МОСКВА – WWW.VIOFIT.RU, BIOMAN.RU, WWW.VITAHIT.RU, WWW.VITAMINOF.RU, WWW.ALL-SPORT.RU, WWW.PUTZDOROVYA.RU, WWW.SPORTFOOD40.RU, WWW.SPORTSERVICE.RU САНКТ-ПЕТЕРБУРГ - WWW.BRUTALSHOP.RU, WWW.FITNESSBAR.RU ОМСК - WWW.KUPISILU.RU ЧЕЛЯБИНСК - WWW.IRONCHEL.RU, УФА - WWW.CHAMPIONNET.RU ТОЛЬЯТТИ - WWW.ZDOROVIT.RU, WWW.SPORTPITT.NAROD.RU ЧЕБОКСАРЫ - WWW.GERKULES21.RU ВЛАДИВОСТОК - VITMAG.COM РОСТОВ-НА-ДОНУ - WWW.SPORT-61.RU, WWW.MEDVED-SPORT.RU, ROSTOVSPARTA.RU, ПСКОВ - VK.COM/CLUB14364875 САМАРА - SPORTSFOODS.RU ЧЕРЕПОВЕЦ - WWW.BIORITM35.RU БИЙСК - WWW.SPORT-BIYSK.RU СЫКТЫВКАР - WWW.ATLETKOMI.RU КРАСНОЯРСК - WWW.SPORTLINE24.RU ПЕРМЬ - WWW.RIOSSPORT.RU НОВОСИБИРСК - WWW.SPORT-FIT.RU ПЕНЗА - WWW.SURA-SPORT.RU УССУРИЙСК – TITAN-SPORTPITANIE.RU КАЛИНИНГРАД - WWW.KOENIGFITNESS.RU ИВАНОВО - WWW.INTERATLETIKA.SU ПЕТРОЗАВОДСК - SPORTPIT.KARELIA.RU СОЧИ - WWW.SERVICESPORTS.RU АСТРАХАНЬ - WWW.VITAMIN-CENTER.RU НИЖНИЙ НОВГОРОД - FUNCTIONALFOOD.RU САРАТОВ - SPORTMAX64.RU ИЖЕВСК - WWW.MEGASPORT18.RU КОСТРОМА - VITASPORT.SU

Виктория Азямова о мифах, связанных с яичными желтками



Диетолог, фитнес-тренер, фитнес-бикини, основатель проекта «Азямова Медиа»

Пожалуй, одним из наглядных примеров вопроса распространенности мифов о правильном питании является тема яичных желтков.

Каждый день мои клиенты и друзья задают мне вопрос: «Как, ты ешь яйца целиком?». Яичные желтки полны холестерина, говорят люди. Следовательно, я лучше исключу их из рациона, чтобы быть «сухим» и здоровым.
Но на самом ли деле яичные желтки представляют угрозу? И действительно ли их сокращение в рационе снизит уровень холестерина?

В общем-то, не совсем. На самом деле, ученые открыли один интересный факт, который напрямую влияет на уровень холестерина. И это – потребление трансжиров.
В желтках нет и грамма трансжиров. Поэтому исключать желтки, опасаясь поднятия уровня холестерина, – это неверно. Верным будет прекратить потребление другой еды, например картошки фри, которая после термической обработки содержит трансжиры и, соответственно, повышает холестерин.

Существует недавнее исследование, которое показало, что употребление одного целого яйца в день на протяжении месяца никак не повлияло на уровень холестерина. В другом исследовании в университете в Коннектикуте человек, следуя низкоуглеводной диете, ел три целых яйца в день. Никакой связи между потреблением желтков и подъемом холестерина обнаружено не было. Более того, я хочу обратить ваше внимание на плюсы и пользу присутствия в рационе цельных яиц.

Во-первых, это прекрасный источник жиров, которые так необходимы организму, особенно женскому, особенно в период низкоуглеводной диеты. Напоминаю, что примерно 50 граммов в сутки – абсолютный минимум для адекватного жирового обмена человека. К тому же жиры в желтке мононенасыщенные. Такие, как мы находим во всех оливковых маслах. Кроме всего прочего, они содержат витамин Е, который является антиоксидантом.

Витамин Е подавляет рост свободных радикалов, разрушающих клетки, препятствует образованию тромбов, обладает антиканцерогенным действием, укрепляет иммунитет, обеспечивает правильную работу мускулатуры. При дефиците витамина Е происходит нарушение обмена жиров. Старческие пятна на руках, например, являются признаками разрушения жирных кислот.

Во-вторых, яичные желтки необходимы для мозга, так как они содержат микронутриенты, отвечающие за его функционирование, здоровье ЦНС и когнитивную деятельность. Более того, желтки – это, возможно, самый важный продукт для мозга, так как они содержат холин. Холин – аминокислота, которую часто классифицируют в комплексе витаминов группы В. Она помогает поддерживать структуру клеточных мембран мозга. Также холин – прекурсор нейротрансмиттера ацетилхолина. Это нейромедиатор, осуществляющий нервно-мышечную передачу, а также основной нейромедиатор в парасимпатической нервной системе. Проще говоря, он отвечает за связь мозга и мышц. В англоязычном спортивном мире это называется muscle **and mind connection.**



Два больших яичных желтка содержат более 230 мг холина, что превышает половину суточной потребности организма. В завершение я хочу сказать: забудьте об отказе от желтков. Желтки – здоровая пища для любой диеты. Особенно если она направлена на рост мышечной силы.





Автор Евгений Пресняков

Кинезиотейпирование

PRO-STATUS СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

Несмотря на значительные достижения в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, мышечно-фасциальных болевых синдромов, неврологических проявлений остеохондроза позвоночника, проблема реабилитации больных с данной патологией продолжает оставаться актуальной. Это вызывает необходимость поиска новых подходов и методик для более эффективного лечения больных. Не менее важной является проблема восстановления оптимального двигательного стереотипа и функциональной активности мышц у спортсменов после травм и физических перегрузок во время тренировок и спортивных соревнований.

Метод кинезиотейпирования, предложенный в 1973 году японским врачом – мануальным терапевтом Кензо Касе, с использованием тейпов, изготовленных японским концерном «Нитто Денко», является новым направлением в восстановительной медицине, которое на протяжении многих лет используют врачи спортивной медицины и физиотерапевты всего мира. Особое признание и распространение метод получил после Олимпийских игр 1988 года в Сеуле, где показал свою высокую эффективность.

Кинезиотейпы представляют собой эластичные ленты, изготовленные из высококачественного хлопка и покрытые гипоаллергенным клеящим слоем на акриловой основе, который активизируется при температуре тела. Эластические свойства тейпов приближены к эластическим параметрам кожи. Хлопковая основа не препятствует дыханию кожи и испарению с ее поверхности. Эти свойства позволяют использовать тейпы в водных видах спорта, а также оставлять наклеенными на кожу до 5 суток.



Клинические исследования показали, что в основе механизма действия кинезиотейпирования лежит создание благоприятных условий для саногенетических процессов, реализующихся в нормализации микроциркуляции в соединительной ткани кожи и подкожной жировой клетчатке, уменьшении болевого синдрома, восстановлении функциональной активности мышц, оптимизации афферентной импульсации на сегментарном уровне.

Кинезиотейпирование целесообразно применять как самостоятельный метод, а также в сочетании с медикаментозным лечением, физиотерапией, мануальной терапией, лечебной физкультурой при следующих заболеваниях:

– профилактика спортивных травм;
– посттравматические болевые синдромы суставов;
– ушибы мягких тканей туловища;
– растяжение суставов и связок;
– мышечно-фасциальные болевые синдромы туловища;
– сколиоз.

Противопоказания

– открытые раны и трофические язвы;
– беременность;
– индивидуальная непереносимость.
При чувствительной коже рекомендуется нанести небольшой кусочек кинезиотейпа на поверхность кожи для исследования возможных реакций.

ОПИСАНИЕ СОСТАВА, ВИДОВ И ФОРМ ТЕЙПОВ

Состав
Материал: 100 % хлопковая эластичная ткань.

Связующий материал: полиакриловый клейкий гель.

Несущий материал: бумага с силиконовым покрытием.

Тейп представляет собой нарезанные в промышленных условиях эластичные клейкие ленты, находящиеся на бумажном несущем материале, имеющие различную цветовую окраску и форму в соответствии с применяемой областью тела.

В настоящее время производят четыре цвета тейпов: бежевый (телесный), красный, синий и черный. В зависимости от применяемой области тела изготавливают следующие виды и формы тейпов:

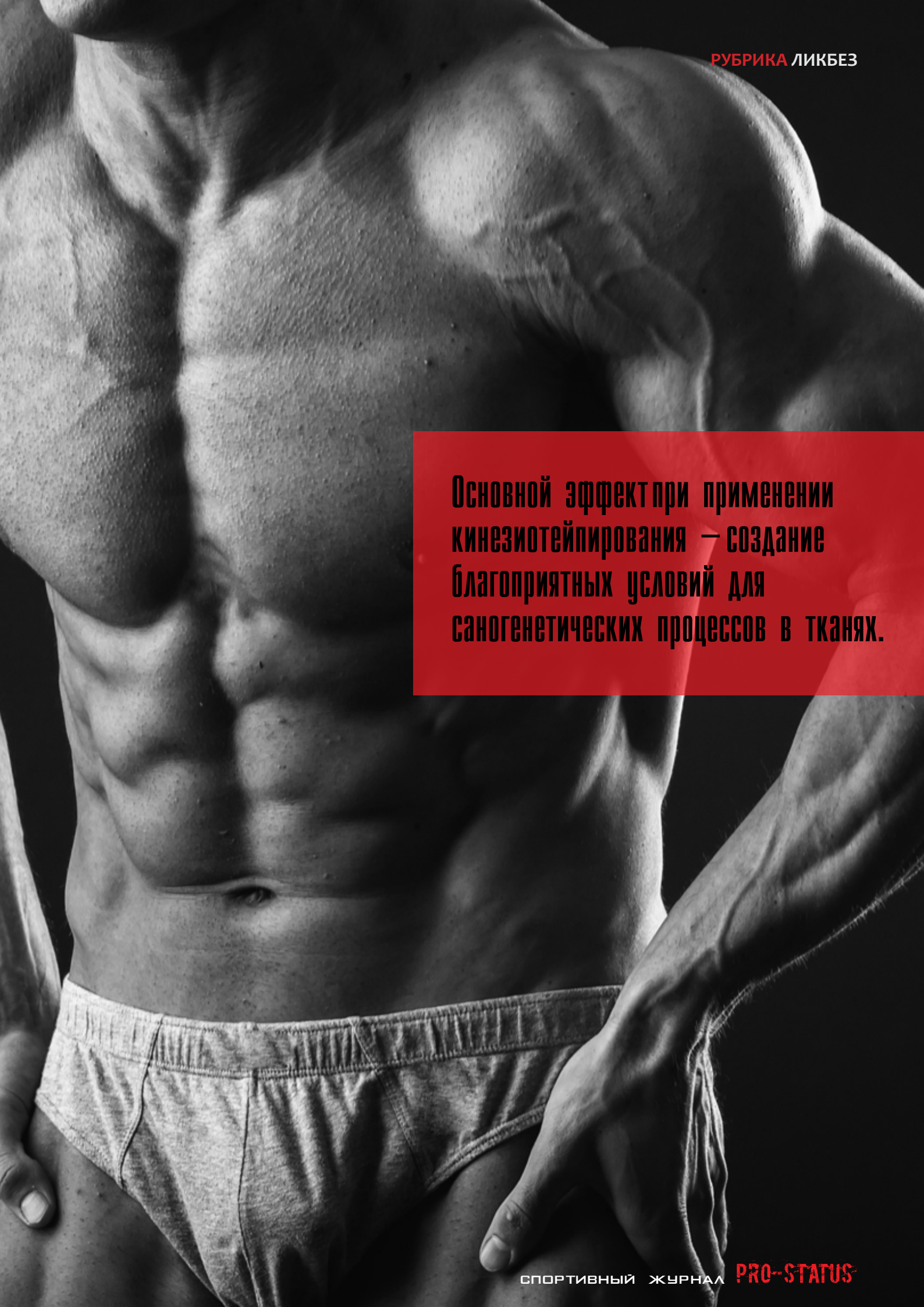
I-образная форма. В зависимости от показаний и способа нанесения ленты используют для механической коррекции движения с целью ограничения или уменьшения движения кожи и нижележащих слоев, создания большего пространства над областью боли, воспаления или отека, активации лимфотока.

Y-образная форма. Используют для механической коррекции с целью фиксации фасции в необходимой позиции, ограничения движения фасции в нежелательном направлении, стабилизации сустава, активации лимфооттока.

Изготавливают также специальные формы тейпов для шеи, плеча, поясницы, локтевого сустава, бедра, запястья, коленного сустава, лодыжки, паховой области.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ КИНЕЗИОТЕЙПОВ

В основе лечебного действия тейпов лежат следующие эффекты:
1. Активация микроциркуляции в коже и подкожной клетчатке;
2. Уменьшение болевого синдрома;
3. Восстановление функциональной активности мышц;
4. Нормализация функции суставов;
5. Рефлекторное влияние на внутренние органы.
Основной эффект при применении кинезиотейпирования – создание благоприятных условий для саногенетических процессов в тканях.



Основной эффект при применении кинезиотейпирования – создание благоприятных условий для саногенетических процессов в тканях.

Активация микроциркуляции

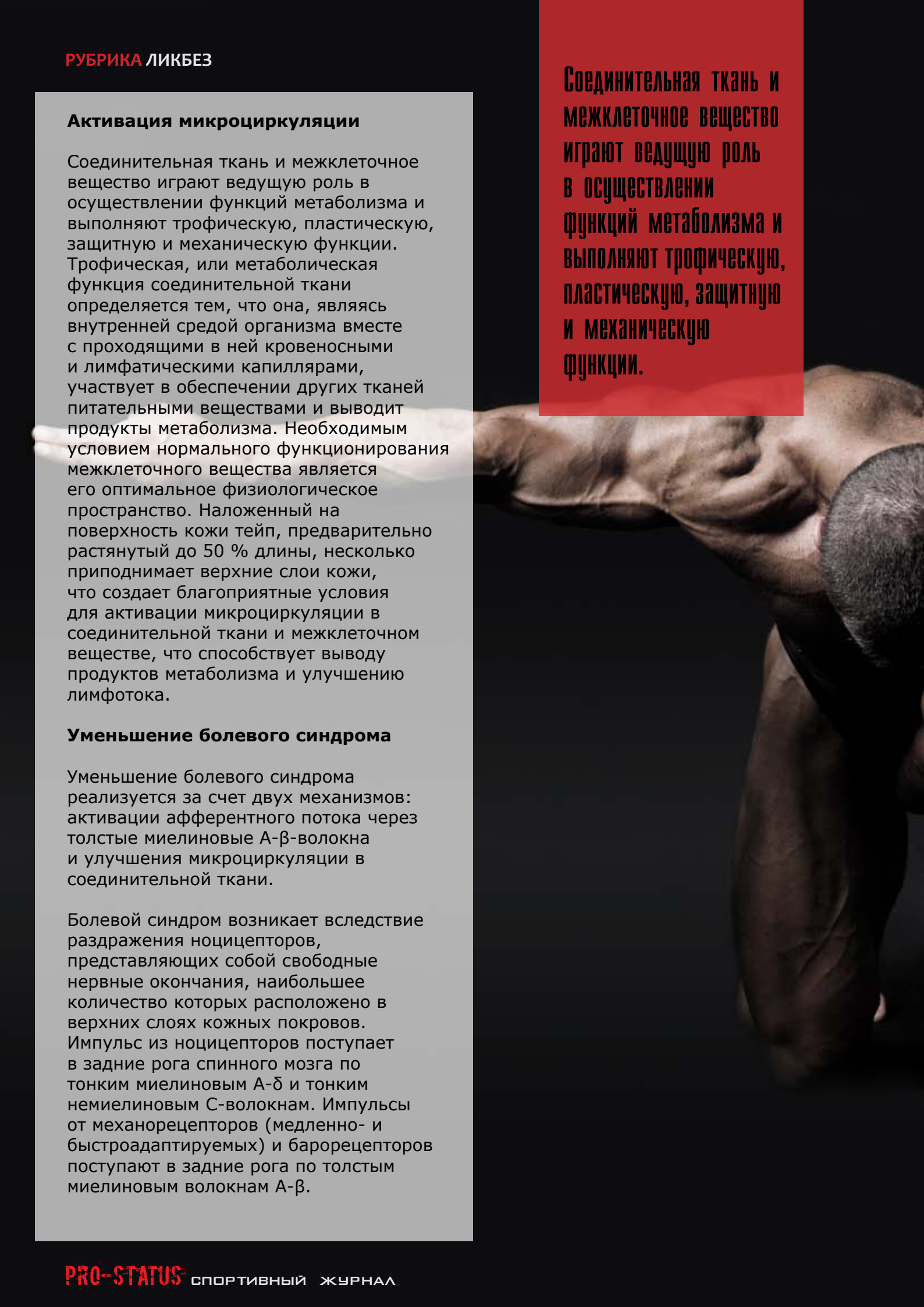
Соединительная ткань и межклеточное вещество играют ведущую роль в осуществлении функций метаболизма и выполняют трофическую, пластическую, защитную и механическую функции. Трофическая, или метаболическая функция соединительной ткани определяется тем, что она, являясь внутренней средой организма вместе с проходящими в ней кровеносными и лимфатическими капиллярами, участвует в обеспечении других тканей питательными веществами и выводит продукты метаболизма. Необходимым условием нормального функционирования межклеточного вещества является его оптимальное физиологическое пространство. Наложенный на поверхность кожи тейп, предварительно растянутый до 50 % длины, несколько приподнимает верхние слои кожи, что создает благоприятные условия для активации микроциркуляции в соединительной ткани и межклеточном веществе, что способствует выводу продуктов метаболизма и улучшению лимфотока.

Уменьшение болевого синдрома

Уменьшение болевого синдрома реализуется за счет двух механизмов: активации афферентного потока через толстые миелиновые А-β-волокна и улучшения микроциркуляции в соединительной ткани.

Болевой синдром возникает вследствие раздражения ноцицепторов, представляющих собой свободные нервные окончания, наибольшее количество которых расположено в верхних слоях кожных покровов. Импульс из ноцицепторов поступает в задние рога спинного мозга по тонким миелиновым А-δ и тонким немиелиновым С-волокнам. Импульсы от механорецепторов (медленно- и быстроадаптируемых) и барорецепторов поступают в задние рога по толстым миелиновым волокнам А-β.

Соединительная ткань и межклеточное вещество играют ведущую роль в осуществлении функций метаболизма и выполняют трофическую, пластическую, защитную и механическую функции.





Болевой синдром возникает вследствие раздражения ноцицепторов, представляющих собой свободные нервные окончания, наибольшее количество которых расположено в верхних слоях кожных покровов.

В соответствии с теорией «воротного контроля» (афферентного входа) болевой импульс подавляется в желатинозной субстанции, расположенной во второй пластине заднего рога, импульсом, проходящим по А-β толстым миелиновым волокнам от тактильных и барорецепторов.

Тейп, наложенный на поверхность кожи, раздражает прежде всего тактильные рецепторы и барорецепторы, от которых афферентный сигнал поступает в задние рога спинного мозга по толстым миелиновым А-β-волокнам, уменьшая болевой синдром.

Второй механизм уменьшения болевого синдрома реализуется при активации микроциркуляции в тканях. Повреждение тканей сопровождается поступлением в межклеточное вещество медиаторов воспаления: субстанции Р, гистамина, простагландинов и т. д. Эти вещества вызывают сенситизацию ноцицепторов С-волокон, что понижает порог их возбудимости и стимулирует болевой афферентный поток. Наложенный на кожу тейп за счет декомпрессии соединительной ткани активирует микроциркуляцию и способствует выведению медиаторов воспаления.

Восстановление функциональной активности мышц

Интенсивная физическая работа, перегрузка нетренированных мышц, воздействие холода, рефлекторное напряжение при патологии внутренних органов, дистрофических изменениях позвоночника, нарушении двигательного стереотипа способствуют формированию боли за счет выраженного тонического мышечного сокращения.
Эти факторы приводят к повышению тонуса мышц главным образом за счет увеличения метаболической активности и выброса биологически активных веществ, раздражающих свободные нервные окончания.

Как правило, именно спазмированные мышцы становятся источником боли, который, в свою очередь, запускает порочный круг «боль – мышечный спазм – боль», сохраняющийся в течение длительного времени.

Проприорецептором, сигнализирующим о степени расслабления или растяжения мышц, является мышечное веретено. Его основная функция состоит в регуляции длины мышечных волокон и поддержания их тонуса посредством миотатического рефлекса, реализуемого по спинальным рефлекторным дугам. Контроль мышечного напряжения осуществляется через мышечно-сухожильный орган Гольджи, который находится в месте перехода мышцы в сухожилие. При сокращении мышцы и напряжении сухожилия активируется сухожильный аппарат Гольджи, афферентные волокна через систему полисинаптических (на уровне спинного мозга) связей оказывают реципрокное (тормозное) влияние на мышцы-антагонисты. Таким образом, у каждой мышцы имеются две регуляторные системы, осуществляющие регуляцию по принципу обратной связи: мышечные веретена регулируют длину мышцы, а сухожильный орган Гольджи в качестве рецептора регулирует напряжение.

В зависимости от места наложения тейпа и применяемой методики становится возможным активировать как сухожильный орган Гольджи, так и мышечные веретена, что позволяет регулировать мышечный тонус.

Нормализация функции суставов

Как известно, нервные волокна, иннервирующие мышцы и кожу в области сустава, также иннервируют и ткани суставов. Поэтому активация рецепторов кожи способствует активации проприорецепторов мышц и суставов. В случае нарушения оптимального двигательного стереотипа и мышечного баланса, используя различные методики наложения тейпа, оказывается возможным регулировать афферентный поток из проприорецепторов.
Поскольку при движении происходит постоянная стимуляция рецепторов кожи, эффект может быть длительным.
При правильном наложении тейпа люди замечают уменьшение болевого синдрома, релаксацию мышц, снятие нагрузки с больной мышцы, происходит коррекция двигательного стереотипа, стабилизация суставов, активация циркуляции крови и метаболических процессов в соединительной ткани.

GEON
SPORT NUTRITION

Роман Дудушкин

МСМК по бодибилдингу
2-кратный Чемпион Европы
4-кратный Чемпион России
Финалист Чемпионата Мира

Анна Дудушкина

МСМК по фитнесу
2-кратная Абсолютная Чемпионка Мира
2-кратная Абсолютная Чемпионка Европы
4-кратная Абсолютная Чемпионка России

НАМ НЕЧЕГО СКРЫВАТЬ! У НАС ВСЕ НАСТОЯЩЕЕ!

ООО «ГЕОН»
www.geonlab.ru

Хотите стать нашим партнером?

Пишите:
sales@geonlab.ru
Звоните:
+7 (495) 221-58-08
+7 (499) 400-07-48



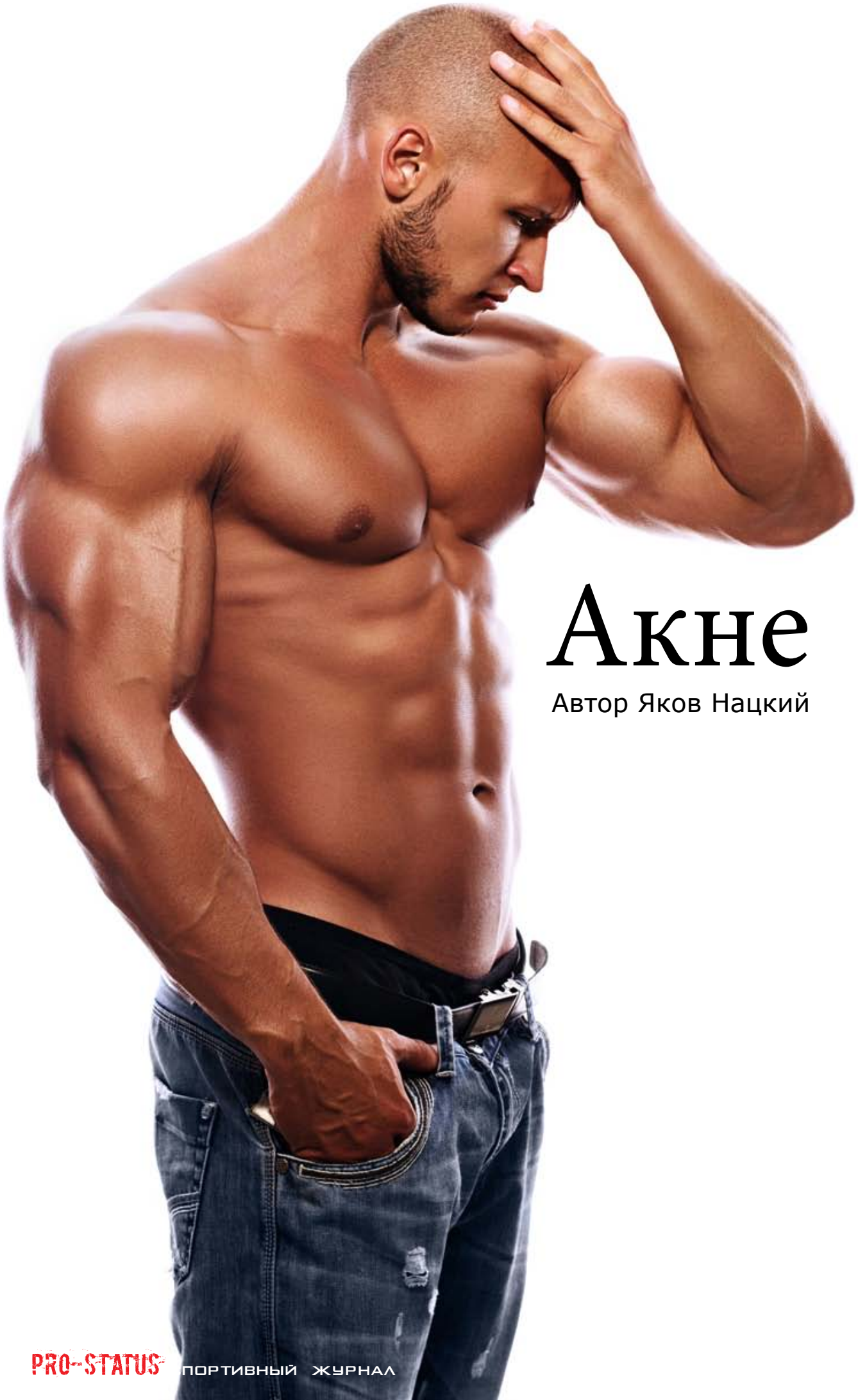
Fitbar

5lb
www.5lb.ru
GET TO NEXT LEVEL!

SV Фитнес

СУПЕРМАРКЕТ АРНИ
СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Реклама. Весь товар сертифицирован.



Акне

Автор Яков Нацкий

Кожа – сложный выделительный орган. Разумеется, почти никого не волнует что-то, кроме эстетики и красоты кожи, однако ее состояние указывает нам на внутреннюю работу организма. Проблема угревой сыпи, конечно же, напрямую не связана с занятием силовыми видами спорта, тем не менее многие имеют наследственно жирную и проблемную кожу, состояние которой может усугубиться приемом ААС. Большинство ошибочно считают, что акне вовсе не болезнь и не требует лечения. Это утверждение неверное.

Часто это списывают на юношеский возраст, поговаривая «само пройдет». Действительно, гормональный всплеск, который наблюдается в пубертатном периоде, особенно у юношей, тесно коррелирует с состоянием кожи. Тестостерон, воздействуя на андрогенные рецепторы в тканях кожного покрова (особенно верхний участок спины, грудная клетка и лицо), вызывает повышенную секрецию кожного сала, что приводит к загрязнению пор и, как следует ожидать, к появлению акне. Разумеется, что стабилизация гормонального фона после завершения полового созревания, как правило, приводит к исчезновению угревой сыпи.

Однако акне относится к многофакторному заболеванию, и причины существуют разные. Хочу сказать лично от себя, желательно всегда обращаться к врачу при наличии каких-либо проблем со здоровьем. Тем не менее, к сожалению, не все врачи могут гарантированно вам помочь, также бывает, что попадаются совсем бестолковые специалисты, которые могут еще и усугубить состояние болезни.

Постараюсь коротко поведать об основных причинах нарушения состояния кожного покрова, рассказать про профилактику и основные способы лечения.



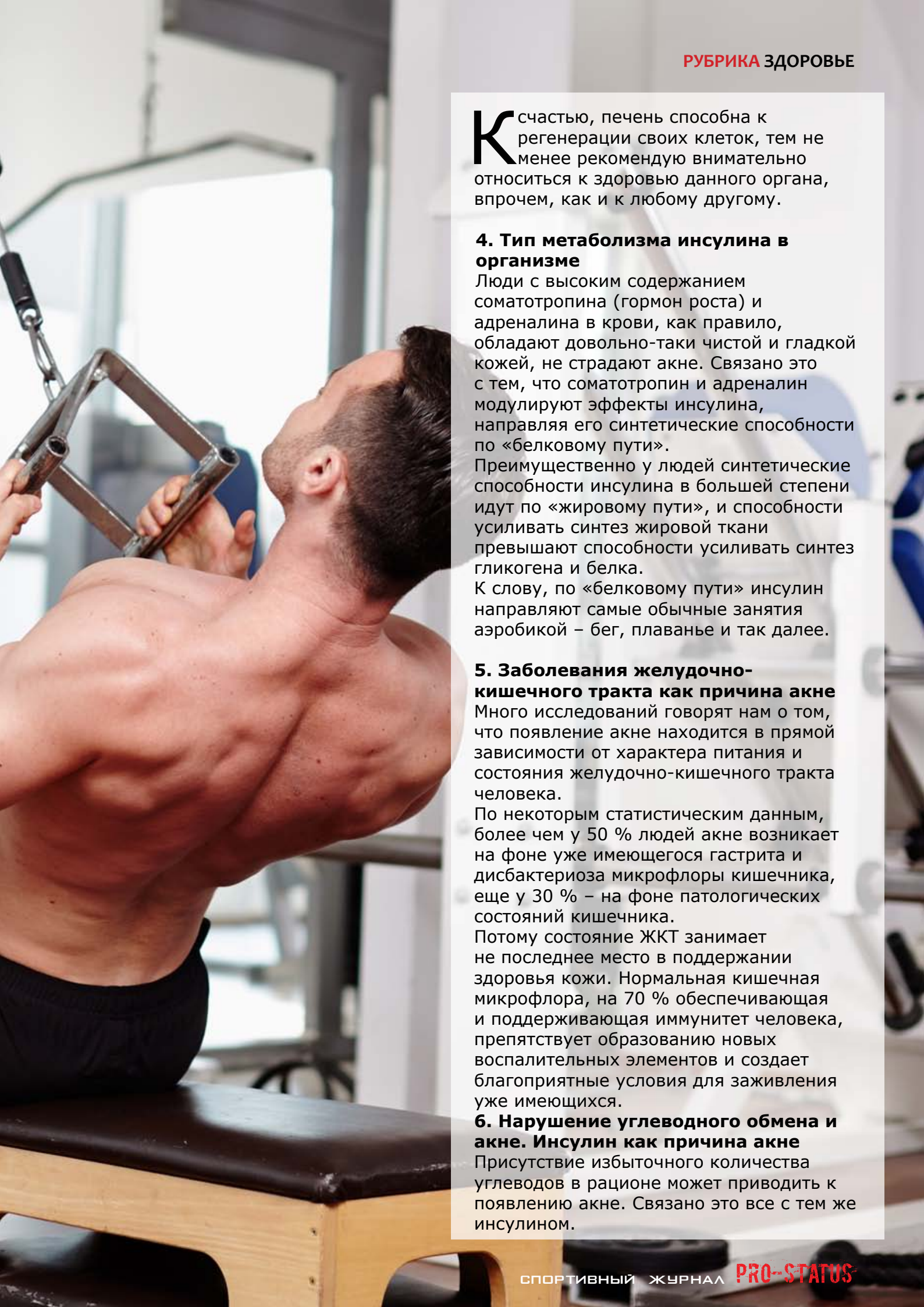
Абсолютное большинство случаев возникновения угревой болезни связано с эндогенными нарушениями организма, а именно работы гипофиза, половых желез и надпочечников. Как усугубляющий фактор служат экзогенные причины (то есть внешние раздражители), например натирающая одежда, неправильная гигиена и так далее.

Наиболее распространенные причины заболевания:

1. Избыток андрогенов
Наиболее распространенная причина увеличения активности сальных желез – это избыток мужских половых гормонов – андрогенов. Однако важную роль играет не столько количество андрогенов, сколько чувствительность кожных рецепторов к последним. Включая в свой рацион ААС, стоит ожидать повышения фона андрогенов в крови, что может повлиять на состояние кожи в отрицательную сторону.

2. Кортизол
Кортизол – стрессовый гормон, также способен являться причиной акне. Иногда можно услышать, особенно от девушек, что после стресса или нервного дня состояние кожи ухудшается. Также некоторые удивляются, слезая с курса ААС, почему появляются угри. Ничего удивительного, ведь первое время после отмены фармподдержки уровень кортизола возрастает, к тому же на фоне отсутствия секреции эндогенного тестостерона (внутреннего, то есть своего собственного) его действие усиливается, что может грозить не только потерей мышечных объемов, но и ухудшением здоровья кожи.

3. Нарушение работы печени
Печень – фильтр нашего тела. Нарушение работы печени негативно сказывается как на общем здоровье человека, так и на состоянии кожи. В таком случае следует сдать анализ на ферменты печени и по необходимости пропить соответствующие лекарственные препараты (гепатопротекторы, желчегонные и др.)



К счастью, печень способна к регенерации своих клеток, тем не менее рекомендую внимательно относиться к здоровью данного органа, впрочем, как и к любому другому.

4. Тип метаболизма инсулина в организме

Люди с высоким содержанием соматотропина (гормон роста) и адреналина в крови, как правило, обладают довольно-таки чистой и гладкой кожей, не страдают акне. Связано это с тем, что соматотропин и адреналин модулируют эффекты инсулина, направляя его синтетические способности по «белковому пути».

Преимущественно у людей синтетические способности инсулина в большей степени идут по «жировому пути», и способности усиливать синтез жировой ткани превышают способности усиливать синтез гликогена и белка.

К слову, по «белковому пути» инсулин направляют самые обычные занятия аэробикой – бег, плаванье и так далее.

5. Заболевания желудочно-кишечного тракта как причина акне

Много исследований говорят нам о том, что появление акне находится в прямой зависимости от характера питания и состояния желудочно-кишечного тракта человека.

По некоторым статистическим данным, более чем у 50 % людей акне возникает на фоне уже имеющегося гастрита и дисбактериоза микрофлоры кишечника, еще у 30 % – на фоне патологических состояний кишечника.

Потому состояние ЖКТ занимает не последнее место в поддержании здоровья кожи. Нормальная кишечная микрофлора, на 70 % обеспечивающая и поддерживающая иммунитет человека, препятствует образованию новых воспалительных элементов и создает благоприятные условия для заживления уже имеющихся.

6. Нарушение углеводного обмена и акне. Инсулин как причина акне

Присутствие избыточного количества углеводов в рационе может приводить к появлению акне. Связано это все с тем же инсулином.

Инсулин, как известно, является транспортным гормоном в нашем организме. Инсулин транспортирует питательные вещества в необходимые клетки. В том числе и глюкозу, а излишек запасает в жир. Часть глюкозы поступает в клетки кожного покрова, а сахар является излюбленным лакомством многих бактерий, в том числе и тех, которые вызывают акне. Решением может послужить разумное снижение количества углеводов в рационе.

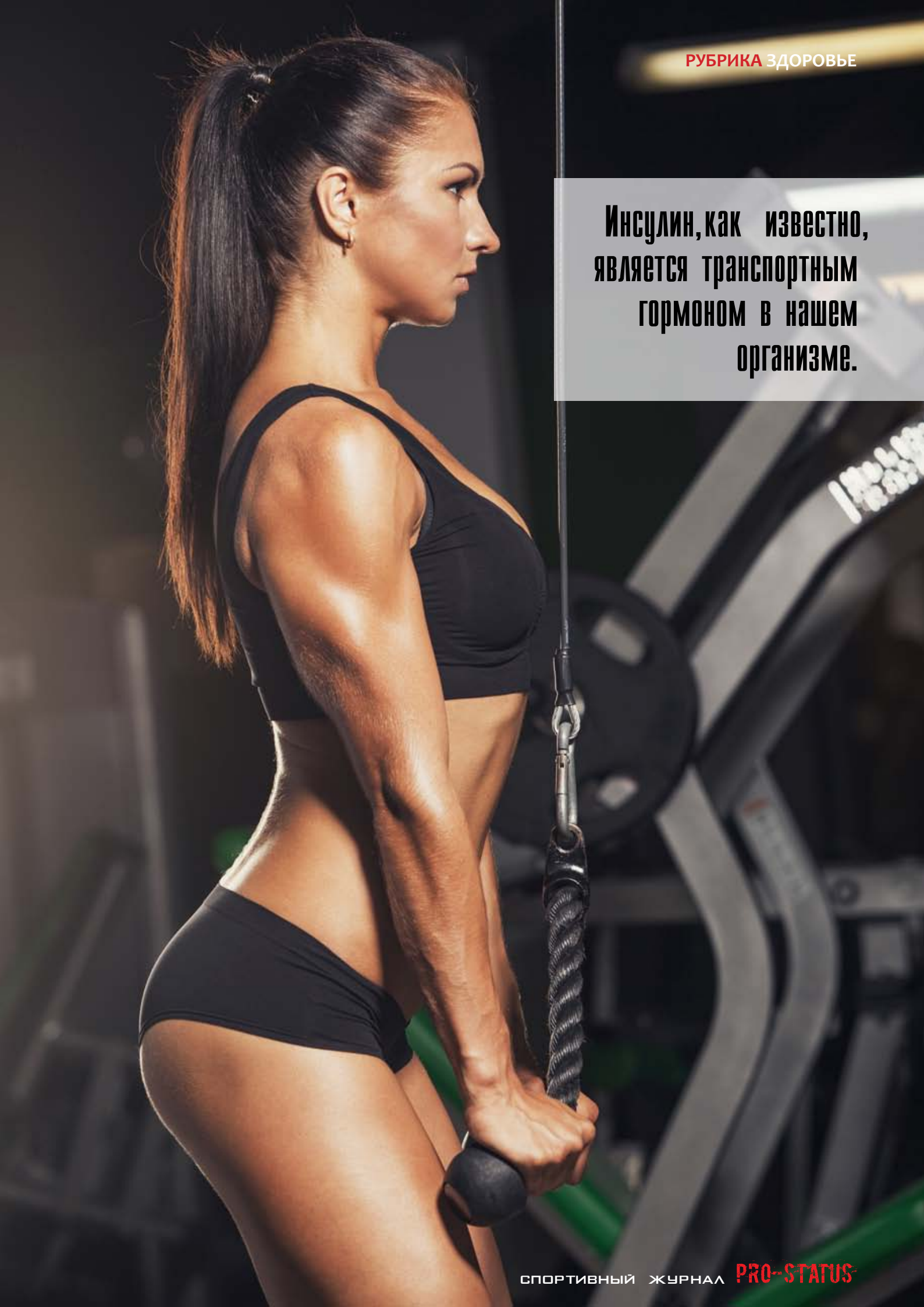
С наиболее часто встречаемыми причинами разобрались. Что же касается профилактики и методов лечения? Повторюсь, необходимо найти грамотного специалиста, который будет курировать ваше лечение. При средних и тяжелых стадиях протекания болезни самолечение, как правило, может только ухудшить состояние кожи.

Как известно, лучшее лечение – это профилактика. При начальной стадии можно обойтись ежедневной адекватной гигиеной вкупе с простыми наружными спиртовыми растворами, например настойка календулы или раствор салициловой кислоты, дабы не допустить того, чтобы началось осложнение. Можно попробовать уменьшить количество углеводов в рационе. При употреблении ААС, соответственно, следует снизить дозировки.

Что же касается лечения, советовать что-либо и кому-либо, не зная текущего состояния болезни, я не берусь. Существует огромное множество лекарственных препаратов, но, на мой взгляд, наиболее эффективно себя показывают две группы – это ретиноиды и антибиотики.
Как правило, наиболее эффективными препаратами считаются ретиноиды. Их применение решает сразу несколько задач: уменьшение продукции кожного сала и воспаления, предотвращение появления и устранение комедонов и рубцов. Лечение представляет собой введение в организм гипердоз витамина А, который обладает вышеуказанными свойствами.
Надо сказать, что, несмотря на то, что данная группа лекарственных препаратов является наиболее эффективной, существует достаточно широкий спектр противопоказаний и побочных действий. Из чего можно заключить, что самостоятельно применять их не следует.

Также одним из эффективных лекарственных средств для лечения средней и тяжелой стадии акне являются антибиотики. Из широкого круга антибиотиков для лечения угрей применяются только тетрациклины, эритромицин, линкомицин, джозамицин и клиндамицин. Назначение антибиотиков внутрь показано при поражении большой площади кожи, преобладании гнойничков. Антибиотики, как и ретиноиды, являются достаточно сильнодействующими лекарственными препаратами, что также делает их в некоторой степени токсичными для организма.

Существует даже такая шутка у врачей, которые назначают лечение антибиотиками: неизвестно, кто умрет быстрее – прыщики на лице пациента или сам больной. Разумеется, это лишь юмор, но, как известно, в каждой шутке есть доля правды.

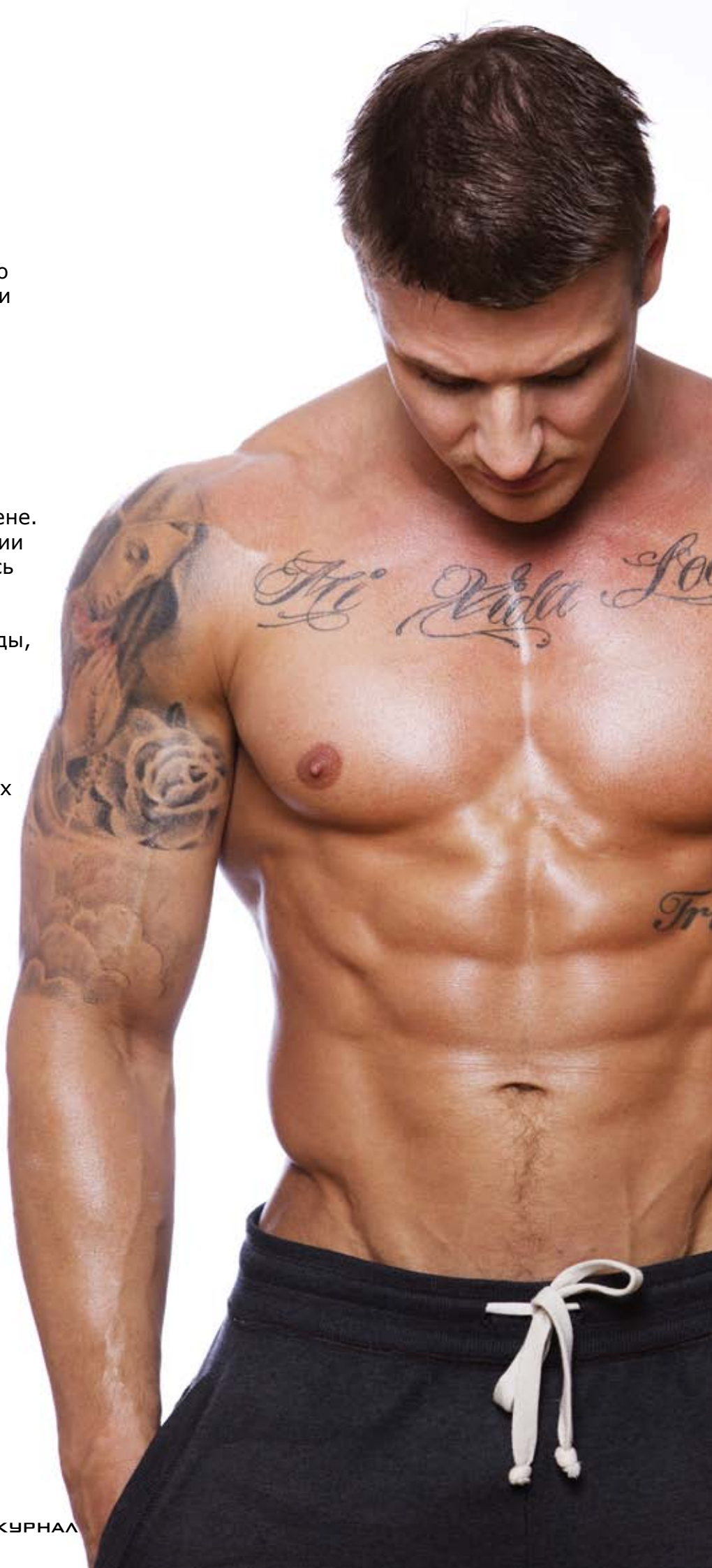


Инсулин, как известно, является транспортным гормоном в нашем организме.

Выводы
Большинство случаев возникновения акне связано с эндогенными нарушениями организма, конкретнее – работы гипофиза, половых желез и надпочечников.

Как и во многих других случаях, профилактика – лучшее лечение. При необходимости уделяйте достаточное внимание гигиене. При появлении первой стадии заболевания можно обойтись спиртовыми растворами и отказом от явно вредных продуктов (быстрые углеводы, трансжиры и т. д.).

По возможности всегда обращайтесь к врачу. Регулярно проверяйте состояние ваших внутренних органов, особенно печени и пищеварительной системы. Самолечение при средней и тяжелой стадии может усугубить состояние кожи.



LABELLAMAFIA
HARDCORELADIES

QUEST NUTRITION

RONNIE COLEMAN SIGNATURE SERIES

FOOD DIRECT
FOODDIRECT.ASIA

Blender Bottle®

RAW REVOLUTION®
NATURAL & ORGANIC LIVE FOOD BARS

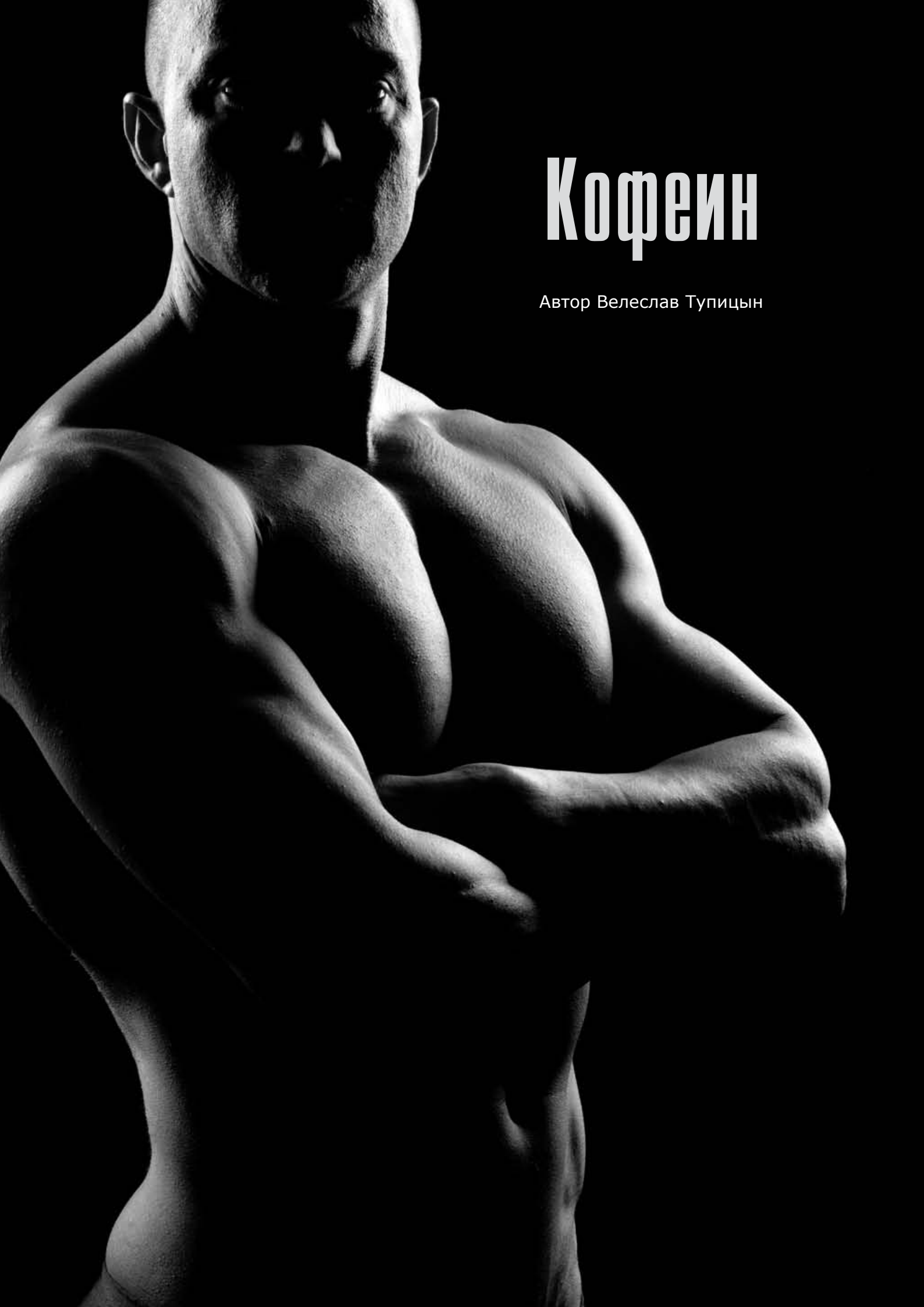
SOUL® PROJECT
www.soulprojectlabs.com

PLATINUMLABS

Отборный спортпит и фитнесс Добро

Fooddirect.asia
shop@fooddirect.asia
vk.com/fooddirect

+7 499 7033140 Россия/Беларусь
+7 727 3493152 Казахстан



Кофеин

Автор Велеслав Тупицын

Вся наша жизнь в любой ее плоскости пронизана атрибутами, присущими той или иной деятельности человека. Одним из таких атрибутов является кофе. Кофе для многих своего рода спасательный круг, благодаря которому человек, пробивающий лбом разнонаправленные волны повседневности, держится на плаву в течение дня. Для кого-то это составляющая успеха, в чьем-то жизненном цикле – бессознательный обряд, предшествующий утреннему пробуждению, для прочих – весьма содержательный и наполненный философским подтекстом интимный ритуал. Бальзак говорил так: «После чашки кофе все вспыхивает, мысли теснятся, как батальоны великой армии на поле битвы…».

Мы, те, чей пытливый ум привычен зреть в корень, отбросим все условности и взглянем на кофе или кофеин с позиции пользы и практики. Какова его действительная роль и так ли безусловна наша с «товарищем кофеином» взаимность? Кофеин – алкалоид, лекарственное средство группы психостимуляторов с широким спектром физиологического воздействия, содержится в растениях, таких как кофе, чай, кола, гуарана и других. Весьма популярен среди большого числа причастных к «железному» спорту дам и господ как в виде самостоятельно приготовленного ароматного напитка кофе, в виде аптечного препарата, так и в составе всякого рода энергетиков и предтренировочных комплексов.

Есть исследования, доказывающие факт того, что кофеин замедляет процесс расхода гликогена во время тяжелого тренинга путем включения механизма использования в качестве источника энергии подкожного жира, а распад одной молекулы жира дает почти в два раза больше энергии, чем одна молекула гликогена. Кофеин стимулирует выработку эпинефрина – гормона, который извлекает жиры из жировых клеток и обращает их в топливо энергообмена. При окислении углеводов выделяется 17,17 кДж/г (4,1 ккал/г), окисление 1 грамма жира дает 38,96 кДж (9,3 ккал).



Кофеин усиливает поступление кальция в мышечные клетки, что в свою очередь непосредственно сказывается на силовых показателях. Есть данные, что кофеин стимулирует образование в печени особого типа белка крови, который аналогично альбумину парализует активность до 98 % свободного тестостерона, секретируемого половыми железами, тем самым выполняя защитную функцию организма от воздействия андрогенных свойств тестостерона. Однако сия стимуляция весьма непродолжительна, так как кофеин в организме достаточно быстро разрушается.

Согласно другим исследованиям периодическое поступление кофеина положительно сказывается на уровне свободного тестостерона у мужчин за счет подавления процесса ароматизации тестостерона в эстроген. Исследование было опубликовано в Nutrition Journal. В ходе восьминедельного эксперимента был проанализирован эффект воздействия потребления пяти чашек кофе в день на мужчин и женщин среднего возраста. Как известно, потребление кофеина ослабляет чувствительность к инсулину, в связи с чем можно предположить, что кофе, содержащий кофеин, должен обладать негативным эффектом на инсулиновое здоровье.

Спустя четыре недели в результате потребления кофе у испытуемых мужчин наблюдалось значительное повышение уровня свободного тестостерона и понижение уровня свободного эстрогена. Уровень свободного тестостерона увеличился на 76 %, а соотношение тестостерона к эстрогену возросло на 188 %.
Однако к восьмой неделе исследования уровни эстрогена и тестостерона вернулись к исходным показателям, что указывает на нестабильность данного эффекта.
Почему же кофеин производит бодрящий эффект? Начнем с того, что наш мозг вырабатывает нейрогормон аденозин, он же гормон усталости.

Аденозин, присоединяясь к соответствующим рецепторам, замедляет нервные импульсы, вызывает сонливость, подготавливая организм ко сну, способствует расширению кровеносных сосудов головного мозга для усиленного обогащения последнего кислородом.

Кофеин блокирует рецепторы аденозина в головном мозге и других органах, не позволяя этому веществу с ними связываться. Таким образом, он подавляет расслабление, повышает внимание и скорость реакции, а также повышает нервную активность в мозге. Гипофиз, реагируя на обозначившуюся активность, посылает сигнал надпочечникам о необходимости секреции адреналина, дабы подготовить организм к неким решительным и активным действиям. Адреналин увеличивает частоту сердечных сокращений и повышает давление, а также увеличивает приток крови к мышцам и провоцирует поступление в кровь глюкозы из ее депо в печени.

Кофеин повышает уровень нейрогормона дофамина в мозге. Это вещество ответственно за чувство благополучия и счастья. Именно ощущение бодрости и подъема после хорошей чашечки кофе является причиной возникновения привыкания к кофеину.

Многоуважаемые ученые умы определили, что безопасная ежедневная доза кофеина для среднестатистического человека равна 300 мг, что эквивалентно трем небольшим чашкам крепкого кофе. Смертельной дозой является от 10 до 20 граммов кофеина, поэтому, чтобы свести счеты с 70-килограммовым богатырем, придется угостить его сотней чашек кофе единовременно.
Ежедневное систематическое употребление кофеина приводит к потере былой чувствительности к данному алкалоиду, возможно, именно это является причиной снижения уровня свободного тестостерона, описанного в опыте, приведенном журналом Nutrition Journal.



Увеличение дозы для достижения привычного эффекта является прямой дорогой к истощению ЦНС, которая не приспособлена для того, чтобы пребывать в состоянии постоянного возбуждения.

С возрастом чувствительность к кофеину возрастает, и с появлением сердечно-сосудистых заболеваний тоже. Оптимальным же вариантом взаимодействия с кофеином является его несистематическое использование, по крайней мере, не ежедневное. Используйте его как предтренировочный допинг, заменяя иногда на другие, например растительные стимуляторы повышения активности.

В завершение хочу привести слова уроженца Древних Афин Платона: «Человек есть мера всех вещей существующих, что они существуют, и не существующих, что они не существуют» (Платон, Теэтет 152a). Другими словами это звучит так: поскольку каждый человек есть мера всех вещей, а люди отличаются друг от друга, то не существует объективной истины.
Есть общие данные, которые применимы с поправкой на каждого индивида.
Остаемся брутальными, господа!

ФИТНЕС ДЛЯ СИЛЬНЫХ



CROSSFIT
IDOL

САМЫЙ БОЛЬШОЙ ЗАЛ В РОССИИ С СОБСТВЕННОЙ АРЕНОЙ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.
1500 КВ.М ОБЩАЯ ЗОНА. ПЛОЩАДЬ САМОЙ АРЕНЫ 700 КВ.М.
+ ЗАЛ 380 КВ.М + 200 КВ.М БОРЦОВСКИЙ КОВЕР.

VK.COM/CROSSFITIDOL

8 495 507 8867
г. Москва, ул. Лавочкина, 23

CROSSFITIDOL.RU

Дмитрий Яшанькин

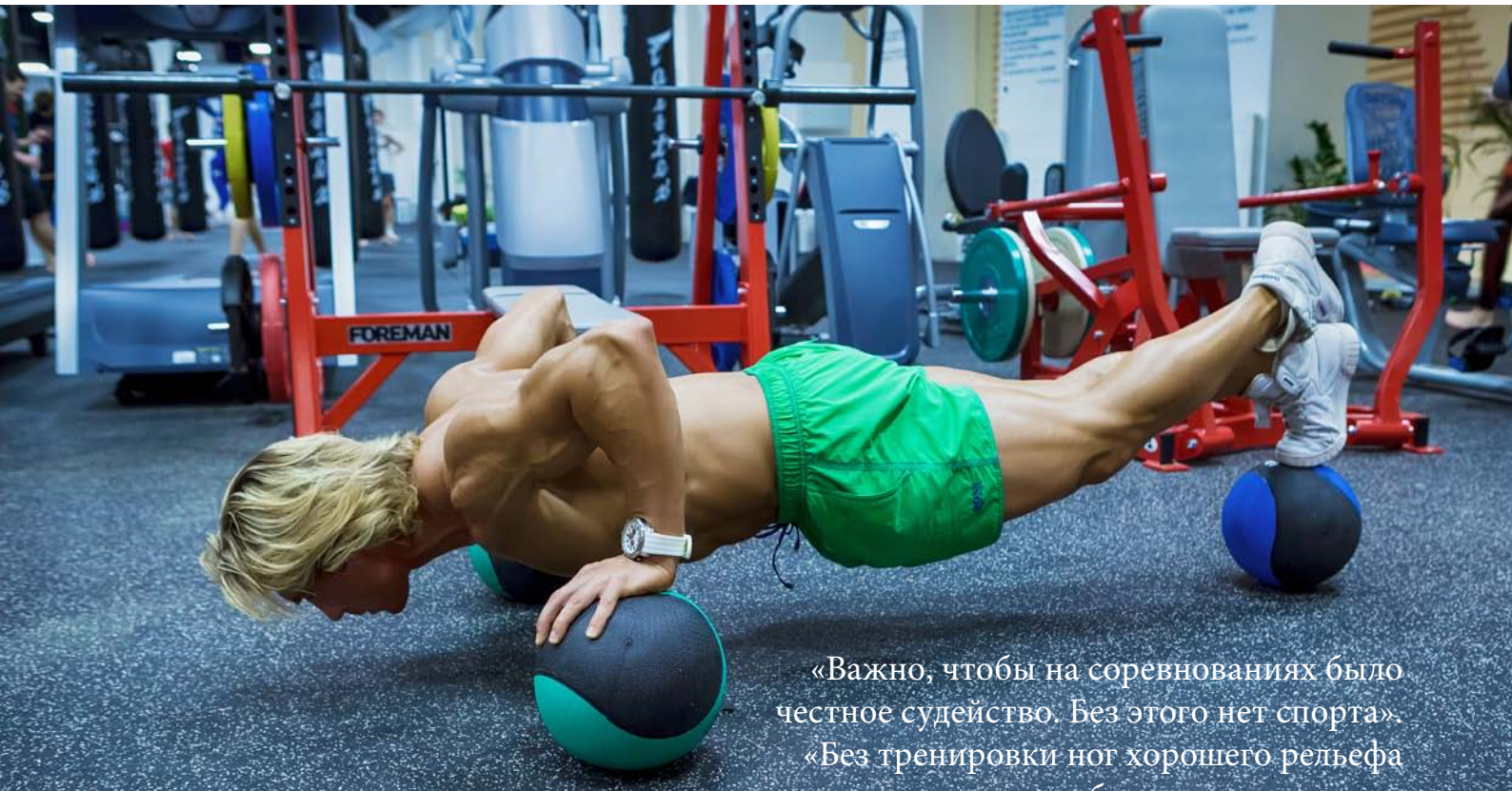
Текст Денис Жидков

Фото Александр Львович

Pro-Status: Дмитрий, спасибо, что нашли время для интервью. Категория Men's Physique в России имеет ограничения по весу спортсменов относительно роста. Вы можете рассказать, какие должны быть исходные данные, чтобы готовиться к этой категории?

Дмитрий Яшанькин: Здравия желаю, уважаемые поклонники бодибилдинга и фитнеса!
В категории Men's Physique именно в России и только в России приняты ростовые и весовые ограничения. И только в России мы видим атлетов, которые являются такими вот поджарыми, «подсушенными», стройными. Руководители российской федерации фитнеса и бодибилдинга в свое время приняли решение о том, что номинация должна называться «пляжный бодибилдинг» и отнести ее к пляжным видам спорта, как пляжный волейбол.

Men's Physique должен отличаться от тяжелого традиционного бодибилдинга и может быть начальной ступенью в спортивной профессиональной карьере культуриста. При желании атлет затем может набрать больше массы и выйти в классическом бодибилдинге или в традиционной тяжелой номинации.
Сейчас я замечаю, что и европейская федерация старается привести эталоны номинации к тому, чтобы атлеты были похожи на фитнес-моделей, которых мы привыкли видеть на обложках журналов о здоровье, чтобы обывателям было приятно видеть этих спортсменов.
Откуда взялись эти ростовые и весовые рамки? Эталоном посчитали Дениса Гусева, который в тот год выиграл Arnold Classic Europe. В дальнейшем разработали таблицу, в которой спортсмен при росте 170 см должен весить 70 килограммов, при росте 174 см – 75 кг, при росте 178 см – 79 кг. При росте свыше 180 сантиметров включается формула «Рост минус 100 плюс 4». И спортсмен обязан обладать максимально качественной спортивной формой внутри данных весовых ограничений.



«Важно, чтобы на соревнованиях было честное судейство. Без этого нет спорта».
«Без тренировки ног хорошего рельефа добиться невозможно»

Кто может побеждать в таких категориях? Генетически одаренные люди, у которых соотношение длины ног и туловища, ширины плеч и талии соответствуют принятым стандартам. То же самое происходит и в классическом бодибилдинге, и в фитнес-бикини. Закрыть недостатки фигуры массой в данных категориях невозможно, поэтому побеждают самые генетически одаренные с точки зрения пропорций.

В чем отличия в подготовке Men's Physique и других мужских категорий?

Не могу сказать, что существуют особые отличия в подготовке формы спортсменов из фитнеса, пляжного и классического бодибилдинга. В тяжелом бодибилдинге и фармподдержка, и калораж намного выше, прежде всего для того чтобы обеспечить массу питательными веществами и эти вещества усвоить. Но если нет задачи набрать большую мышечную массу, то можно оставаться в пределах нормы плюс 5–6 килограммов от заявленного в категории веса.

Некоторые отличия есть, в частности, в пляжном бодибилдинге не нужно заботиться о «полосатости» квадрицепса, беспокоиться о разделении задней поверхности бедра и т. д. Но если спортсмены хотят занимать призовые места, то они должны заботиться о развитии гармоничной фигуры, и тут уже никак не обойтись без тренировки бедер и задней поверхности. Как ни крути, чтобы быть гармонично сложенным, атлет обязан тренировать все тело. А без тренировки ног хорошего рельефа добиться невозможно, так как тренировка ног чрезвычайно энергозатратна, позволяет раскрутить метаболизм и избавиться от самых последних граммов жира под кожей.

«Пляжники» должны уделять особое внимание проработке некоторых мышц, и здесь очень важны мелочи. Это линии косых мышц живота, икроножные, мышцы поясницы, постановка стопы в позировании. Когда нет правильных поз, то спортсмен не может показать себя и выразить свою индивидуальность. А показать свое гармоничное развитие можно всего с помощью четырех позиций. И это невероятно сложно, когда вам запрещено напрягать и прожимать мышцы. Нельзя делать «включения», как это принято в бодибилдинге. И я сам, как тренер, показывая своим ученикам позы, испытываю большие трудности с тем, чтобы не напрягать, например, мышцы груди. Если вы культурист, попробуйте попозировать «не включаясь», и вы поймете, что если у вас есть такая привычка, то это практически невозможно. Поэтому многим культуристам, выступающим в Men's Physique, приходится себя переучивать и перевоспитывать, что является нелегкой задачей. В пляжном бодибилдинге важны линии тела, и здесь малейший поворот таза, небольшой уклон корпуса в ту или иную сторону, постановка пальцев, как вы смотрите в зал – все это играет огромную роль.

Не пора ли, на Ваш взгляд, создавать отдельную федерацию для спортсменов легких категорий – Men's Physique, фитнес-бикини? И нужно ли вообще проводить соревнования этих категорий в рамках чемпионатов по бодибилдингу?

Сейчас чемпионаты по фитнес-бикини и бодибилдингу являются конкурсами, и никаких спортивных званий атлеты не получают. И культуристы-тяжи могут обижаться, что «пляжники» и бикинистки популярнее, чем они. Но с таким же успехом можно обижаться на популярность Джеки Чана – это другой вообще вид!

Да, он более простой, и обыватель, посмотрев на этих атлетов, решит, что и он так может. В этом и задумка номинации. А культуризм я отношу к спорту высших достижений. И люди смотрят на это, одни говорят, что это нереально, а другие – что культуристы ненормальные. И это характерно для человеческой психики – не принимать то, что человек не понимает.



Многим культуристам, выступающим в Men's Physique, приходится себя переучивать и перевоспитывать, что является нелегкой задачей.

А вот выглядеть как «пляжник» или как бикинистка людям нравится и хочется, поэтому эти категории всегда будут более популярны.
Продолжая разговор, хочу отметить следующий нюанс. Я спортсмен и тренер. И как тренер я более популярен, потому что могу дать людям то, что им нужно. А нужно им выглядеть как Джефф Сейд, который уже популярнее Фила Хита. Людям важнее, что скажет этот подкачанный мальчик, чем то, что им скажет победитель «Олимпии».

Я вижу, что уже сейчас происходит разделение на соревнования спорта высших достижений и конкурсы Men's Physique и фитнес-бикини. Многим интереснее посмотреть на тех, с кем они занимаются в одном зале, они тешат себя надеждой, что тоже когда-нибудь выйдут на сцену. И для многих молодых и немолодых людей это хороший challenge – вызов. Так же сейчас происходит с боксом, когда многие занимаются и выступают на любительских турнирах. С точки зрения спорта это неинтересно. А вот обывателям, которых в тренажерном зале с каждым днем становится все больше, это интересно.

Но это все равно один спорт – построение тела. Если мы проводим соревнования по бодибилдингу, то имеем дело с телом. И в легкой атлетике никто не проводит отдельные соревнования по толканию ядра, так как это не самый зрелищный вид. И Men's Physique, и фитнес-бикини – это такой же бодибилдинг.

У Вас получается делать шоу. Кубок Яшанькина – настоящее шоу, сильно отличающееся по уровню организации, проведения и отношения к зрителю от остальных мероприятий по бодибилдингу. В чем секрет успеха? Не планируете ли Вы проводить Кубок где-нибудь в Подмосковье, также на воде?

Да, у меня получается делать некое шоу. У меня есть опыт, вся жизнь связана со сценическими выступлениями, с бодибилдингом и танцевальными коллективами.

Я стараюсь этот опыт использовать, мне это интересно. Как личность творческая, я стараюсь выразить себя через свои собственные выступления на сцене или моего коллектива, а также посредством соревнований, которые пытаюсь проводить. И главный плюс в том, что я не зажат рамками официальных соревнований и делаю так, как говорят художники и режиссеры, «я так вижу». Я хочу, чтобы люди получали яркие положительные эмоции от соревнований.
В то же время соревнования популярны не только среди зрителей, но и участников. Я это объясняю тем, что я и мой партнер по организации соревнований Дмитрий Корнюхин – мы спортсмены. Мы вышли из спорта и сами понимаем, каково это – быть за кулисами, каково это – выходить на сцену в хорошей форме. Поэтому мы стараемся сделать соревнования комфортными для спортсменов, ведь это люди, которые тратят все свое время, средства и силы до последней капли пота и крови, чтобы поехать на турнир. И мне хочется, чтобы они чувствовали себя максимально хорошо во время соревнований.
И самое важное, чему меня научил Дмитрий Корнюхин, – это справедливое, безупречное, непредвзятое судейство. Поэтому мы приглашаем людей честных, с незапятнанной репутацией. И никогда они не испытывают никакого давления, и спортсмены это видят, понимают и ценят. И хотя в конце концов доволен только один чемпион, важно, чтобы на соревнованиях было честное судейство. Без этого нет спорта.

Если я провожу турнир имени моего отца, то отвечаю своим именем за качество того, что я произвожу или показываю. Если у меня не хватает спонсоров, то я занимаю деньги и вкладываю их в призовой фонд. Если возникают проблемы со спортсменами, то нахожу возможность любыми путями привезти спортсмена, чтобы соревнования состоялись.





Сейчас мы также проводим турниры Men's Physique and Bikini Stars – это конкурсы, которые могут проходить каждый квартал или даже каждый месяц.
Недавно прошел турнир в Лужниках у «Территории Фитнеса», еще один турнир был в Филях.
Эти соревнования могут проходить регулярно, в разных местах, и даже просто в спортивном зале для тех людей, которые хотят это видеть. А таких людей все больше и больше.
У меня в планах открытие фитнес-клуба, и вся работа сейчас в этом.

Мы будем проводить там соревнования не только по пляжному бодибилдингу, но также по кроссфиту, силовому экстриму, дзюдо и различным видам единоборств. И что еще интересно, наши соседи, а это ночной клуб Space Moscow, обладают шикарным светом и звуком, и я бы хотел в ближайшее время, может быть, в ноябре или весной, провести там турнир. Привезти спортивную звезду, эстрадную звезду, хорошего диджея и провести большую красивую вечеринку. Немногие из нас имеют возможность ходить в ночные клубы, но это здорово, и почему бы не сделать это всем нам одной большой спортивной тусовкой? Собраться всем вместе и зажечь!

be first

№1



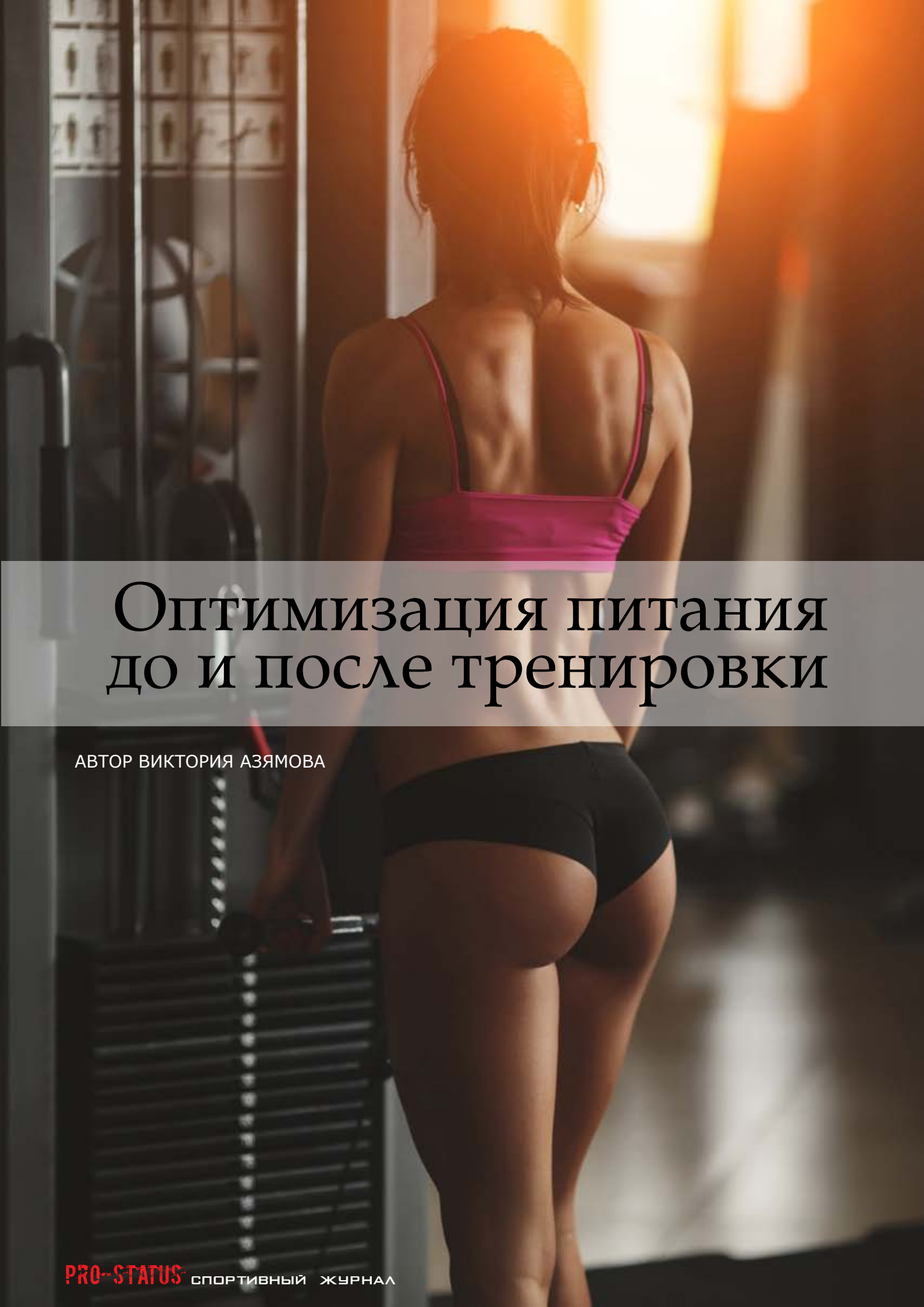


be first

WWW.BEFIRST.INFO

+7 499 506-08-08

приглашаем к сотрудничеству



Оптимизация питания до и после тренировки

АВТОР ВИКТОРИЯ АЗЯМОВА

PRO-STATUS СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

Белки

После обзора последних 50 исследований, направленных на поиск оптимизации количества и времени потребления белка до и после тренировки, я пришла к следующему выводу. На 2015 год общие и конкретные рекомендации по питанию вокруг тренировки делать некорректно, так как ученые еще не провели исследования в полном объеме.

К тому же не хватает систематического изучения этого аспекта в долгосрочном периоде. Чтобы выяснить оптимальное время потребления белка с целью мышечной гипертрофии, обязательно практическое подтверждение теоретических выводов. Это позволит заполнить пробелы по указанной теме в научной литературе. Тем не менее на 2015 год диетологи рекомендуют исходить из расчета белка в количестве 0,4–0,5 г на килограмм веса как до, так и после тренировки.
Эти цифры удовлетворяют потребность в восстановлении и способствуют максимальному анаболическому отклику, который выражается в увеличении синтеза мышечного белка. Такая рекомендация так или иначе отражает выводы исследований, показавших наивысший анаболический отклик при приеме 20–40 граммов протеина. Например, при весе в 70 кг оптимальной дозировкой считается 28–35 г белка как до, так и после тренировки.
Превышение этого количества несильно или совсем не отразится на анаболизме. Следует отметить, что уменьшение или нулевое поступление белка исключает возможность максимального анаболического отклика.

В связи с непродолжительным по времени анаболическим эффектом комбинации высокобелковой еды и тренинга, интервал между приемами пищи до и после тренировок не должен превышать 3–4 часов, учитывая 45–90-минутный тренинг внутри этого интервала. Если вы употребляете относительно большие порции белка, данный интервал можно увеличить до 5–6 часов.



Эта стратегия учитывает предполагаемые преимущества по таймингу питания. Одновременно она позволяет выбрать удобное и подходящее лично вам время (из интервала в 5–6 часов) для заполнения белково-углеводного окна после тренировки.

Максимально эффективное время внутри этой общей рамки будет варьироваться исходя из индивидуальных предпочтений и переносимости, а также из учета продолжительности тренировки. В качестве одного из множества допустимых вариантов я рекомендую есть за 1,5 часа до и через 1,5 часа после тренировки продолжительностью порядка 60 минут. Если ваша тренировка длится более часа, белково-углеводное окно можно не сокращать, соблюдая 3–4-часовой интервал отсутствия питания. Сокращение интервала между приемами пищи может быть продиктовано личными предпочтениями, переносимостью и ограничениями по стилю жизни.

Углеводы

Время и количество потребляемых углеводов относительно тренинга – еще менее изученный вопрос, чем потребление белка. Как и в случае с белками, на 2015 год обобщенной информации по этому вопросу недостаточно, чтобы сформировать конкретные рекомендации.

Меня привлекает идея рекомендовать потребление углеводов, равное или превосходящее количество протеина, оптимального для этих приемов пищи. Однако степень усвоения углеводов до и после тренировки находится под большим вопросом, когда мы говорим о тренировках с целью увеличения выносливости, а не силы или мышечной гипертрофии. К тому же идея о необходимости одновременного приема белков и углеводов после тренировки недавно подверглась критике в связи с исследованиями первых часов восстановительного периода.

Особенно это касается случаев потребления необходимого количества белка. Коопман в своей работе выяснил, что после тренировки Full body (все мышечные группы за сессию) добавление углеводов (0,15 или 0,6 г/кг тела) к гидролизату казеина (0,3 г/кг массы тела) не привело к увеличению биосинтеза белка в течение 6-часового периода восстановления, в сравнении с потреблением белка без углеводов.

Вслед за Коопманом Стэплс выяснил, что после упражнений на нижнюю часть тела (разгибание ног) биосинтез белка после тренировки не увеличился, когда к 25 г изолята протеина добавили 50 г мальтодекстрина (измерения проводились в течение 3 часов после упражнений).



Если ваша тренировка длится более часа, белково-углеводное окно можно не сокращать, соблюдая 3–4-часовой интервал отсутствия питания.

Однако здесь приведу точку зрения доктора Лайона Нортона, озвученную в официальном блоге. Он говорит о том, что комбинация потребления протеина и углеводов после тренировки (через 1–1,5 часа) на 5–10 % увеличивает анаболизм. Также он поясняет, что статистически эти данные не учитываются, так как 5–10 % – слишком малая цифра для общепринятого учета. Сам доктор Нортон, естественно, рекомендует сочетание белков и углеводов, обосновывая извлечением максимальной эффективности. Говоря проще, каждый дополнительный процент анаболизма нам в тему.

Обобщающий вывод касательно углеводов в посттренировочном питании следующий: для увеличения роста мышечной массы принято следить скорее за общим суточным потреблением углеводов, чем фокусироваться только на еде вокруг тренинга. Это дает широкий спектр варьирования приемов и типов нутриентов для оптимизации гипертрофии и восстановления.

НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ

Дмитрий Яшанькин – Многократный Чемпион России,
Европы и Мира по фитнесу и классическому бодибилдингу.
Победитель Арнольд Классик









www.vikonika.ru

SAN

Спортивное Питание Ваших Побед

sannrus

sannutrition

продукция сертифицирована



Молочка на «сушке»



Вопрос: действительно ли стоит ограничивать себя в молочных продуктах при подготовке к соревнованиям, нужно ли это делать невыступающим, желающим похудеть для себя?

Владислав Кузнецов

Все индивидуально. Есть примеры, когда атлет соревновательного уровня потребляет творог практически до самого старта. Невыступающим любителям «железного» спорта, конечно же, не стоит накладывать на себя такие ограничения.

Эдуард Гаврильченко

Действительно, при подготовке к соревнованиям спортсмены ограничивают себя в молочных продуктах, потому что в любом молочном продукте содержится молочный сахар – лактоза, а на «сушке» желательно отказаться от всех видов сахара. Спортсменам-любителям, которые хотят «просушиться» для себя, можно оставить обезжиренный творог, так как он является хорошим сбалансированным источником белка.

Дмитрий Крылов

В своей подготовке молочные продукты убираю с первой недели, связываю это скорее с осмотичностью, которую дает молочка, задерживая воду, плюс содержание в них лактозы, хоть и в небольших количествах. Обычным людям не стоит убирать молочные продукты, да и тренируя обычных людей, стараюсь не прибегать к соревновательным диетам.





Денис Башкатов

Есть такое поверье, что молочные продукты задерживают воду в организме и мешают хорошему «сливу». Скорее всего, это вопрос индивидуальный, я знаю многих людей, которые не брезгуют молочкой в процессе подготовки, а я не рискую, всегда убираю ее. Людям, которые не собираются выступать, абсолютно не вижу смысла ограничивать молочку, ведь это помимо белка и минералы (кальций), им же не нужно «сливать» воду так, как выступающим атлетам.



Владимир Борисов

Конечно, диета «для себя» будет сильно отличаться от соревновательной. Когда вам надо просто похудеть, то не стоит убирать молочку, ваша задача в первую очередь сжечь жир, а воду выводить необязательно. Я молочку исключаю примерно за месяц до соревнований, и результат уже виден через пару недель.

Денис Гусев

Молочка – это то, что я больше всего люблю. Но она задерживает воду, так как содержит казеин и лактозу. Молоко убираю за три недели, а за неделю – кефир и творог. Пока можно, ем творог с ложкой протеина, заливаю это кефиром и ем вечером. Почти десерт. Сильно расслабляет мозг при стрессе от «сушки».



Денис Гусев

Молочка – это то, что я больше всего люблю. Но она задерживает воду, так как содержит казеин и лактозу. Молоко убираю за три недели, а за неделю – кефир и творог. Пока можно, ем творог с ложкой протеина, заливаю это кефиром и ем вечером. Почти десерт. Сильно расслабляет мозг при стрессе от «сушки».



RLINE SPORT NUTRITION

ЧИСТАЯ МАССА

Углеводы 63 г

30 г Белки



Сергей Халепо
Абсолютный чемпион Арнольд Классик Европа по классическому бодибилдингу 2014,
абсолютный чемпион кубка Санкт Петербурга по классическому бодибилдингу 2014,
абсолютный чемпион чемпионата Северо-Запада России по классическому бодибилдингу 2014

www.rlinesport.ru

Отдел оптовых продаж: +7 (812) 334-54-21 / sale@rlinesport.ru

Вероника Мусатова

Я считаю, что это индивидуально. Если человек реально на себе замечал задержку воды, то пусть ограничивает. Я не замечала, потому не вижу смысла. На сжигание жира молочка не влияет. Поэтому если человеку не надо на сцену, то особого смысла ее ограничивать нет.





Кристина Ролдугина

В период «сушки» употребляю обезжиренные кисломолочные продукты, такие как творог и кефир. Затем постепенно сокращаю приемы и примерно за 3 недели до соревнований исключаю их совсем, чтобы быть «суше». Не вижу ничего плохого в том, чтобы употреблять молочное при похудении, главное – выбирать нежирные продукты без сахара.



Константин Некрасов

Я ограничиваю молочку, и в этом есть смысл для выступающих, поскольку мы, спортсмены, доводим тело до идеального состояния к сцене. Мы готовим тело для одного-двух дней соревнований, сидим на безуглеводной диете, потом «грузимся» сладким для наполнения мышц. Я убираю молочку за полтора-два месяца, так как она задерживает воду под кожей. Это не так критично для обычных людей, но спортсмен борется за каждый процент качества. Для обычного человека это непринципиально, нужно просто следить за низкой жирностью продукта.



Алексей Шаев

Из молочки ближе к соревнованиям остается только творог. Употреблял его раньше даже за день перед сценой. Но ввиду того, что на рынке появилось много некачественных продуктов, теперь стараюсь его убирать за две недели до турнира. Лично мне он «сушиться» не мешает, но знаю многих, кого от него реально «заливает», поэтому употреблять его или нет – личное дело каждого. И не стоит забывать, что если творог остается в рационе, то он должен быть качественным, без добавления крахмала и пальмового масла.



Александр Барбашин

Что касается таких молочных продуктов, как йогурт, кефир, молоко и т. д., то их убираю сразу с первого дня диеты: белка в них немного, а углеводов или жиров хватает, плюс любая молочка задерживает воду. А вот касаемо творога, на начальных стадиях диеты употребляю много, до килограмма в день. Основная причина – это просто удобно, пока не втянулся в бесконечную готовку пищи и нескончаемые контейнеры, творог можно купить в любом магазине, хотя я стараюсь покупать у бабушек, просто честно говоришь, что нужен на обрате (обезжиренный), и все. У нас в Сибири это еще возможно. Убираю его за 1,5–2 месяца до соревнований, в это время начинаю ужесточать диету, и творог отпадает первым. Как правило, после этого вес в течение 3–5 дней падает на 1–1,5 кг. Ну и через недельки три остаюсь наедине с рыбой и яйцами, так как говядину и куриные грудки сокращаю до минимума в течение трех недель после отмены творога.

Ярослава Николаева

Сейчас возникла некая борьба с молочными продуктами в фитнес-сообществе. Одна часть строго отрицает их употребление. Вторая половина готова не только есть, но и наносить на проблемные, не растущие зоны. Лично я отношусь нейтрально. Всех пугающая лактоза не так страшна. Есть же у нее и положительные моменты.

Биологическая роль лактозы такая же, как и у всех углеводов. В просвете тонкого кишечника под воздействием фермента лактазы она гидролизуется до глюкозы и галактозы, которые и усваиваются. Кроме того, лактоза облегчает всасывание кальция и является субстратом для развития полезных лактобактерий, которые составляют основу нормальной микрофлоры кишечника.

Конечно, не стоит забывать об индивидуальной непереносимости. Тут либо полное исключение не только молочных, но и содержащих лактозу продуктов, либо ферментотерапия. Это все, конечно, решается с доктором.

Если говорить о людях, которые не выступают и не собираются, то вообще не вполне понимаю полное исключение молочнокислых продуктов из рациона. Не нужно впадать в крайности. Если же человек решил жить а-ля выступающий спортсмен, то пожалуйста.



MULTIPOWER

ПОЛУЧИ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ!



RED KICK DRINK

Энергетический напиток, содержащий кофеин, таурин и гуарану придаст дополнительный импульс перед началом тренировки.

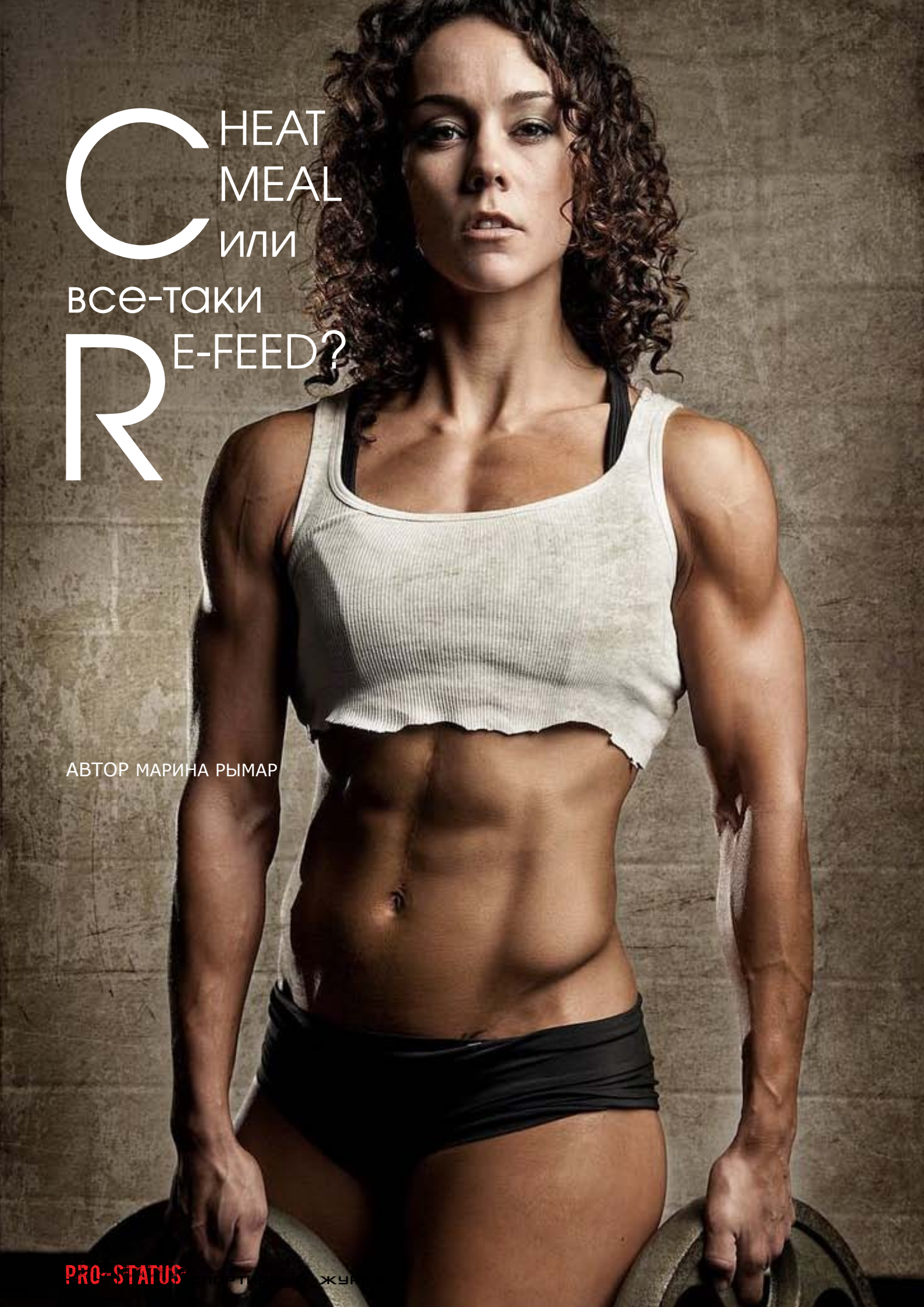
ДО ИЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

- 160 мг кофеина и 1000 мг таурина в бутылке
- Способствует поддержанию сил и выносливости
- Подходит для вегетарианцев
- Без глютена
- Без аспартама
- Без лактозы

Рекомендуется принимать по одной бутылке перед тренировкой.

+7(495) 543-9080
www.multipower.ru

CHEAT MEAL или все-таки RE-FEED?

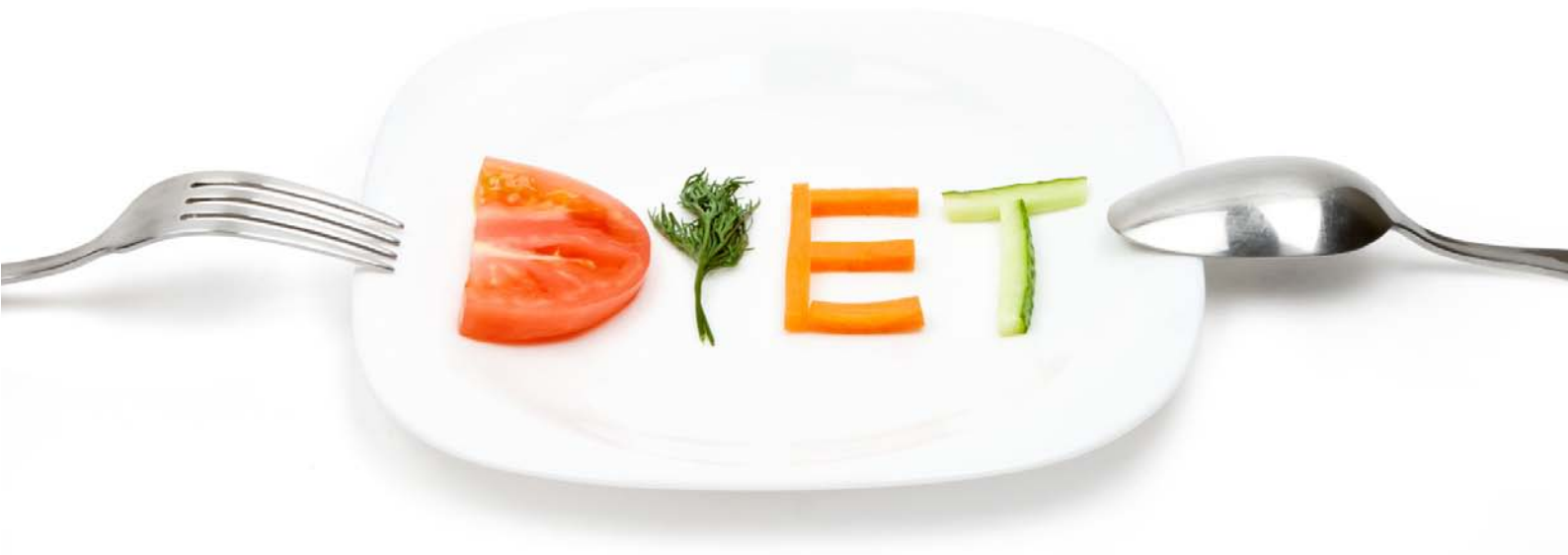


АВТОР МАРИНА РЫМАР

Ах, это радостное слово cheat meal в мире тех, кто живет фитнесом и работает над улучшением собственного тела! Диета, a.k.a. предсоревновательная подготовка и пр. – многие уже осознали необходимость соответственного тренингу и целям питания. И как бы приверженцы того самого замечательно чистого и самого наоптимальнейшего питания ни доказывали, что лучше в мире ничего нет, слово cheat meal действует на них одинаково: в глазах фейерверк, а на «стене» фото с едой! Что же мы хотим и что едим на cheat meal? Обычно то, что нельзя на диете. Мы жаждем этого всю неделю (3, 5, 10 дней и прочие варианты) и живем от cheat meal до cheat meal... Знакомо? После мы откидываемся, испытывая странное чувство как будто бы и вины за содеянное... Но это же было запланировано? Так же надо?

Для чего он действительно нужен?

Идея cheat meal изначально и есть тот самый re-feed. Только неполноценный! Идея заключается в том, чтобы после определенного количества дней на урезанном по калориям и нутриентам рационе (чаще углеводам) восстановить уровень гормонов, отвечающих за процесс использования жира как энергии и остановить адаптацию организма к новым условиям выживания (metabolic adaptation). Конкретно речь идет о лептине.
Лептин синтезируется в адипозной ткани (а.к.а. жире), и его функция – сигнализировать в гипоталамус о том, как много запасов энергии имеется на данный момент и сколько ее поступает с пищей. При этом нужно заметить, что «приход» может регистрироваться только с употреблением углеводов. Жиры из пищи не повышают уровень лептина, как и белок (белок повышает другой гормон, отвечающий за сытость).
Уже через 4–7 дней питания с дефицитом калорий уровень лептина понижается на 35–45 %, что вызывает изменения во всей системе: понижение гормонов щитовидной железы (Т3 и Т4), понижение скорости метаболизма, а также тестостерона, при низких значениях которого маловероятен рост тканей; понижаются гормоны, отвечающие за репродуктивные функции (организму не до продолжения рода при голодовке); центральная нервная система также снижает обороты (что вызывает сонливость, лень, снижение мотивации и, следовательно, физической активности).



Организм снижает все свои функции по минимуму аналогично компании, экономящей на денежных затратах в тяжелое время дефолта. В то же время гормон стресса кортизол повышается гораздо выше своего оптимального уровня (как известно, кортизол не всегда «плохой парень», но только до его определенного уровня), что вызывает преобладание катаболических реакций в организме и набор воды. В конце концов, и другие гормоны, такие как грелин, СКК, пептид YY, обычно исправно сигнализирующие мозгу о насыщении либо голоде, снижаются, и «худеющий» начинает постоянно испытывать чувство голода. При этом грелин в желудке при отсутствии достаточного количества пищи выделяется все меньше, отсюда исчезающее чувство голода через несколько дней (а также рассуждения о «просветлениях» и т. п. у голодающих).

Итак, при дефиците калорий мы имеем пониженный уровень гормона лептина, подающий сигналы о сытости или голоде мозгу, вследствие чего замедляется скорость метаболизма и понижается окисление жирных кислот, меньше энергии идет в расход, похудение дается все тяжелее и рано или поздно упирается в стену – нереально низкий калораж и другие экстремальные крайности! И нужно добавить, что так как лептин вырабатывается жировыми клетками, чем их меньше (ниже процент жира), тем сложнее повысить уровень этого гормона. У страдающих же избытком жировой массы этот процесс нарушен (аналогично нарушению восприимчивости к глюкозе). Поэтому также важно не переходить границы и не набирать излишнее количество жира изначально.

Так что же делать, чтобы остановить/замедлить адаптацию организма к дефициту?

Так как наша задача похудеть, дефицит необходим. Поэтому выход один – поднять уровень лептина! Как нам уже известно, прилично поднимается этот уровень только при поступлении глюкозы. Поэтому наше все – это углеводы! Тут-то и приходит на помощь re-feed.



Выбирайте продукты со средним и низким гликемическим индексом, «замедляйте» более высокие варианты.

Почему не cheat meal?

При милом сердцу (или пузу) словосочетании худеющему видятся печеньки и бигмаки (вставьте свой вариант). Но это ли нужно организму? Как бы того ни хотелось – нет! Что означает слово cheat – это обман и измена (для тех, кто любит подраматичнее). Вы правда горите желанием обмануть и изменить себе, своему собственному организму?
И даже если вы можете закрыть глаза на откровенный самообман, ваш организм «запишет» каждый миллиграмм всего, что вы положите в рот...

Re-feed должен быть контролируемым, продуманным и уж точно не состоять из продуктового мусора. Если уж вы решили питаться рационально и оптимально – идите до конца и найдите варианты вкусных высокоуглеводных блюд, радующих как желудок, так и нежную психику. Кстати, посмотрите на «Инстаграм» известных атлетов, фитнесистов и других любителей правильно и красиво питаться. От их обычного меню у многих текут слюнки.

Так что же подходит для re-feed?

Некоторые скажут, что для поднятия лептина лучше всего подходят быстрые углеводы (печеньки и булки). Я не соглашусь. Инсулин должен оставаться под контролем, а не идти в разнос.

Не стоит также мести в рот мусор – вы не мусорная корзина! Цените организм и дайте ему помимо вкусного еще и полезное. Углеводные продукты содержат широчайший ассортимент полезных веществ. Поэтому нет смысла есть «пустые» сахарные печеньки, торты на маргарине, белую булку бигмака. Выбирайте продукты со средним и низким гликемическим индексом, «замедляйте» более высокие варианты. Например, каша или картофель с яичными белками или протеином + банан (множество вариантов блюд и даже выпечки уже из только этих четырех ингредиентов).

Также стоит помнить, что фруктоза имеет очень небольшое влияние на лептин, поэтому количество фруктов в день re-feed не должно превышать, например, 1–2 яблок среднего размера или чашки ягод. Хорошая новость: одной порции для полного re-feed недостаточно! Поэтому планируйте 3–4 приема, соблюдайте рациональность порции, но для того самого нежного психического фактора не взвешивайте и не считайте количество калорий/граммов БЖУ. Хороший re-feed – это 20–50%-е повышение калорийности в этот (прекрасный) день и 100–150%-е повышение количества углеводов по сравнению с остальными днями.

Для упрощения жизни и спокойствия на душе стоит просто понизить потребление жиров в день re-feed, повысить углеводы (не лишенные своей ценности по нутриентам), а белок оставьте в уже привычном для вас количестве (2 г белка более чем достаточно).
В заключение добавлю, что для улучшения работы рецепторов, важных для уровня лептина, следует:
– следить за количеством и качеством сна (у недосыпающих уровень лептина резко понижается до 15 %), к тому же лептин, как правило, повышается именно во время сна;
– практиковать H.I.I.T. (high intensity interval training), так как этот тренинг стимулирует выработку гормона роста, который, в свою очередь, играет важную роль в жиросжигании и регулирует уровень лептина.

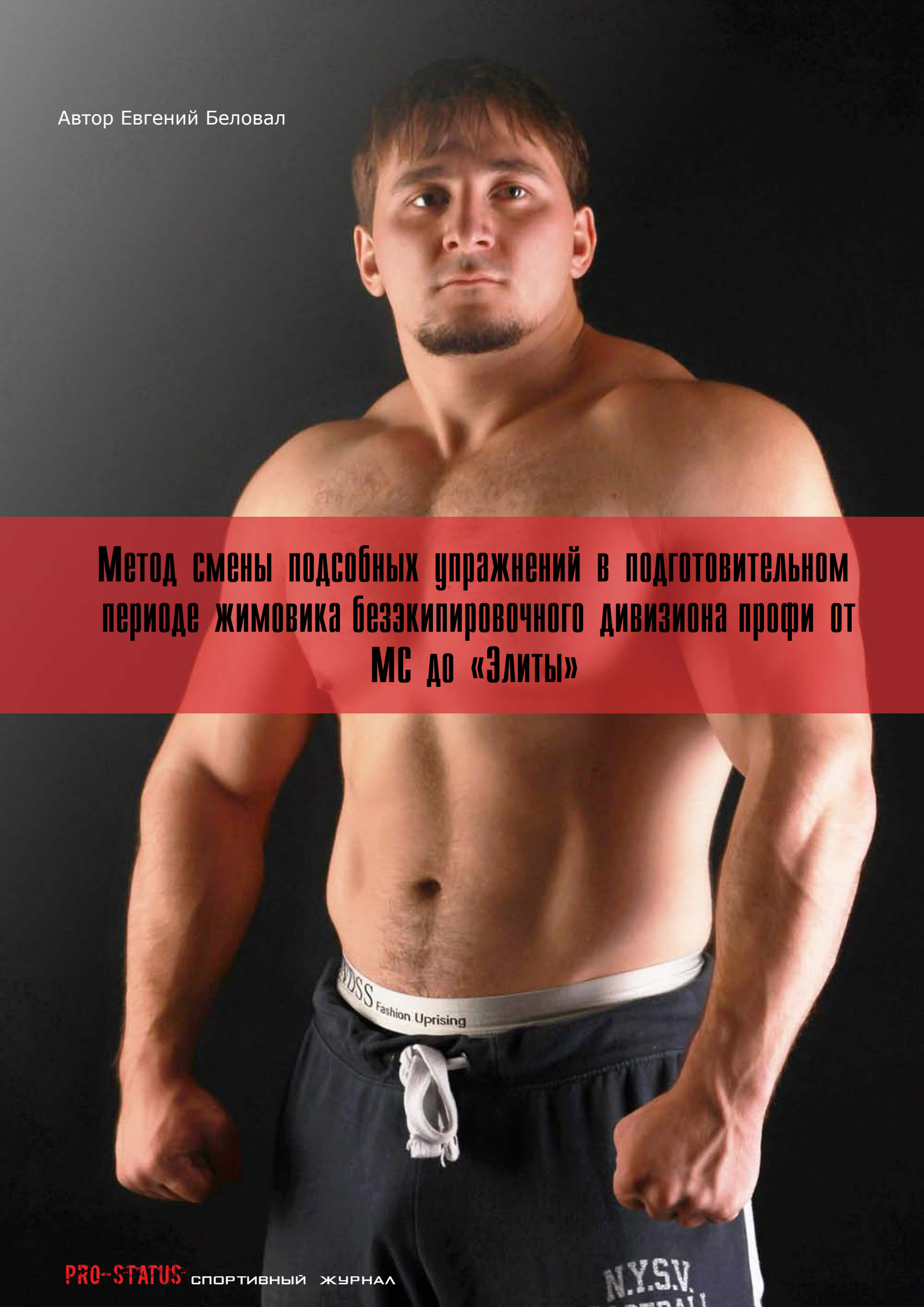
HARDLABZ

#ТВОЙ ВЫБОР #HARDLABZ

ДЖИГАН

ПРОДУКЦИЯ СЕРТИФИЦИРОВАНА

HARDLABZ HARDLABZ HARDLABZ


Автор Евгений Беловал
Метод смены подсобных упражнений в подготовительном периоде жимовика безэкипировочного дивизиона профи от МС до «Элиты»
Fashion Uprising
N.Y.S.V.
PRO-STATUS СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

Название темы достаточно занудно-научное, но думаю, что данный материал будет актуальным и пригодится для многих ребят.
В процессе возрастания собственного спортивного опыта ко мне обращаются ребята с просьбой помочь им улучшить показатели в жиме лежа. У всех элементарные проблемы: плато, слабый дожим, срыв или обыкновенная нестабильная фиксация при опускании штанги на грудь. В Интернете с достатком имеется информация, посвященная улучшению результата в жиме лежа, но в ней можно запутаться или вовсе не понять, что подразумевал автор в материале.

Я работаю по программе уважаемого методиста в СНГ Б. И. Шейко. На данный момент мне подходит эта методическая база, но я ее немного переделал под себя: оставил проценты, но заменил подсобку.
Начнем с того, чего нежелательно выполнять из подсобных упражнений:
– Разведение гантелей лежа (риск получения травмы);
– Пулловеры (бессмысленность упражнения в комплексе пауэрлифтера);
– Жимы в слингшоте (траектория иная, в отличие от обычного RAW-жима);
– Дожимы (эффективны в экипировочном дивизионе, но малоэффективны в RAW; спорное упражнение, сильно перегружает ЦНС).

В своей подготовке я не использую эти упражнения, да и работа с некоторыми атлетами подтвердила мою теорию об их ненужности в процессе подготовки профи-жимовика RAW.



У читателя возникает резонный вопрос: а какие упражнения использовать в процессе подготовки? Отвечу, что процесс должен выстраиваться по «ахиллесовым пятам» атлета:

Страдает дожим:
– Жим средним хватом;
– Жим узким хватом;
– Жимы с цепями и резиной.
Страдает срыв:
– Жим средним хватом.
Страдает фиксация при опускании снаряда:
– Упражнение «Молоток» с гантелей;
– Подъем штанги на бицепс стоя или сидя.

Примерная схема тренировочного процесса:

1 неделя (повторы и подходы)

Понедельник
1. Жим лежа: 50 % 5 р × 1 п, 60 % 4 × 1 р, 70 % 3×2, 75 % 3×5;
2. Приседания: 40 % 6×1, 50 % 6×1, 60 % 6×4;
3. Жим средним хватом: 3×6 (45–50 % от рабочего жима лежа)
или жим узким хватом: 35–40 % 3×6);
4. Жим гантелей: 3×12;
5. Трицепс на блоке: 3×15;
6. «Молоток»: 3×12–15.

Среда
1. Жим лежа: 50 % 5×1, 60 % 5×1, 70 % 4×2, 75 % 3×2, 80 % 2×2,
75 % 3×2, 70 % 4×1, 60 % 5×1, 50 % 6×1;
2. Жим стоя: 3×6;
3. Тяга штанги в наклоне: 3×12;
4. Тяга блока за голову: 3×12;
5. Гиперэкстензия: 3×12.

Пятница
1. Жим лежа: 50 % 5×1, 60 % 4×1, 70 % 3×2, 80 % 2×5;
2. Жим средним хватом: 55 % 3×4;
или жим узким хватом: 40–45 % 3×4);
3. Жим гантелей: 3×12;
4. Французский жим: 3×12;
5. Бицепс стоя со штангой: 3×12.

Можно работать следующим образом: две недели в качестве подсобки прорабатывайте жим средним хватом, а затем две недели работайте узким хватом. Можно включать в работу с подсобными упражнениями цепи или резину. Следовательно, снижайте рабочий процент в подсобке на 5 % при работе с цепью/резиной.
Подсобные (многосуставные) упражнения советую выполнять в диапазоне от 4 до 6 повторений в 3 подходах. Данный диапазон рассчитан на прирост силовых результатов – к такому мнению еще в шестидесятые годы прошлого века пришел многократный чемпион по тяжелой атлетике доктор медицинских наук Аркадий Воробьёв.


Calvin Klein

Во вспомогательных упражнениях следует придерживаться диапазона от 8 до 15 повторений. Малые мышечные группы не следует нагружать более чем двумя упражнениями по той простой причине, что если пренебречь данным правилом, то на восстановление мышечного волокна уйдет больше времени, следовательно, к следующей тренировке (если работаете через день) они не успеют полностью восстановиться, а это станет причиной падения производительности.

Для дельтовидных мышц лучше делать одно упражнение – жим стоя, так как вы и так нагружаете переднюю дельту при работе с классическим жимом лежа средним и узким хватом.
Это мое личное субъективное мнение, именно по таким принципам я тренируюсь, и мне комфортно. За плечами абсолютные победы на Кубке Западной Сибири, Всероссийском кубке «Сибирский Медведь» и Кубке Европы. К этим соревнованиям я тщательно подбирал подсобные упражнения, ведь тренировочный процесс стоит на первом месте, на втором – питание и только на третьем – фармакология.

Всем удачных тренировок, прироста силы и успешного преодоления плато!



FITMAG.RU

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ АНДРЕЯ ПОПОВА

*Большинство владельцев крупных магазинов спортивного питания никак не связаны со спортом и не употребляют то, что продают!

Попов Андрей*, 42 года – владелец магазина FITMAG.RU, тренируется более 25 лет, употребляет спортивное питание более 20 лет. Чемпион России по Бодибилдингу (2011 год), Чемпион Москвы (2013 год), Чемпион Юга России (2008 год), Чемпион Уральского Федерального Округа (2009 год), Абсолютный Победитель Кубка Яшанькина (2011 год), Финалист Чемпионата Европы (2014 год). Мастер Спорта России по Бодибилдингу (2010 год). Призёр Москвы по Пауэрлифтингу (1994 год). Победитель Открытого Кубка Москвы по Силовому Экстриму Профессиональной Лиги Силового Экстрима (2006 год).



Автор Дмитрий Суховаров, чемпион мира по армлифтингу, абсолютный чемпион Восточной Европы по армлифтингу

Пару слов о силе хвата

Так или иначе, когда два человека встречаются, неважно где: на улице, в парке, помещении – они проводят конвекционный анализ друг друга. Еще никто ничего никому не сказал, а вы уже оцениваете партнера: часы, ботинки и т. п. Не зря же говорят, что встречают по одежке. Но на этом чудеса не заканчиваются, и если внешний вид обманчив, то как только люди обмениваются рукопожатиями, все часто встает на свои места. Как вы уже догадались, сегодня на страницах журнала Pro-Status вы прочитаете мою статью о силе хвата. Наверное, никому не нужно доказывать, что сила хвата важна в любом виде спорта: пауэрлифтинг – да, тяжелая атлетика – конечно, борьба – да, несомненно, стрельба – а как же, бокс – да только в путь! Поэтому, надеюсь, моя статья заинтересует всех читателей журнала, но для начала немного определимся с понятиями. Вроде бы все просто: таскай с собой резиновый «бублик», и будут клешни, как у краба из «Русалочки», но нет. Целая наука.

Давайте систематизируем. Хват условно можно классифицировать по ряду принципов: статический и динамический, удерживающий, сдавливающий, щипковый. И отдельно, пожалуй, выделим изометрию.

Если со статической и динамической нагрузкой все понятно: есть движение рукой – значит динамическая, нет движения – статическая, то с остальным придется разбираться. Хват поддерживающий задействуется во всех упражнениях, где вес нужно «поддержать»: все виды тяг, рывки, толчки, жимы. В щипковом хвате задействуются лишь пальцы. Ну а сдавливающий хват, как вы, наверное, уже догадались, используется там, где нужно предмет сдавить. Например, те же эспандеры. Чтобы вы понимали суть, немного усложним. Просто сжать эспандер – хват сдавливающий динамический, а, например, упражнения армлифтинга Silver Bullet, где нужно удержать вес между ручек эспандера, – сдавливающий статический. Надеюсь, вы поняли суть.




ФЕДЕРАЦИЯ
АРМЛИФТИНГА
force of
fohteam
Reebok

Кизометрии же мы отнесем, например, сгибание гвоздей, болтов, подков, скручивание узлов из арматур и т. п. В общем, разрушение предметов, как модно сейчас говорить.
Как правило, люди допускают на первых этапах достаточно банальные ошибки, поэтому давайте сразу обговорим правила игры, если вы решили встать на путь построения огромных и сильных предплечий:

1. Тренировки силы хвата должны проходить один раз в неделю, а то и в 10 дней. Иначе мелкие мышцы, а что более важно – связки и сухожилия, не успеют восстановиться.

2. Тренировка хвата должна быть ТЯЖЕЛОЙ. Если вы хотите много жать, вы ведь не работаете с пустым грифом на 1000 раз? Тогда с чего вдруг это должно работать с хватом? Ваша тренировка должна быть тяжелой и построена именно по принципу СИЛОВОЙ тренировки. Должно быть ТЯЖЕЛО, и точка.

3. Не пренебрегайте разминкой. Если без разминки можно легко травмировать большую мышцу, то мелкие мышцы, связочки и сухожилия – тем более! Поэтому всегда разминайтесь перед началом работы над своим хватом.

4. Удивите свои руки!
Если ваше тело привыкает к нагрузкам, то ему, как постоянно адаптирующейся системе, незачем дальше расти и развиваться. Чуете намек? Верно!
Не давайте вашим рукам привыкнуть к нагрузкам: меняйте тренировки местами, делайте после силового цикла пару-тройку тренировок на большое количество повторений, вставляйте легкие тренировки в тренировочную неделю, заставьте ваши руки не понимать ваших хитростей, и они ответят вам на это безудержным ростом показателей.

Вот так вкратце мы пробежались по основным моментам, и если вам, дорогие читатели, эта статья покажется интересной, то в следующей части мы поговорим об армлифтинге как виде спорта, в котором люди проверяют, чей хват лучше, а также разберем все соревновательные дисциплины. До встречи!





Текст Денис Жидков

Фото Маргарита Атаян

Юрий Мельников: «Концепция клубов, где клиент не должен работать, для меня неприемлема»

Юрий Александрович Мельников – управляющий директор сети «Территория Фитнеса», чемпион России по бодибилдингу, человек, целиком посвятивший себя «железному» спорту. Уйдя из соревновательного спорта, он создал московскую областную федерацию, по винтикам собрал отечественный golds – «Алекс Фитнес» на «Коломенской». Развивает проект Men's Physique and Bikini Stars, а теперь ушел в очередной клуб, чтобы еще раз создать что-то, что заставит одних удивиться, а у других вызовет зависть.

Юрий Мельников:
Сейчас я в новой компании, но посвящаю себя тому же, что и раньше, – вырабатываю в людях хорошие привычки – заниматься физкультурой и спортом.
Сейчас свою задачу я вижу в том, чтобы повышать квалификацию сотрудников. Мы часто сталкиваемся с тем, что тренер смотрит на рабочий процесс очень узко. Он слишком специализирован. Например, увлекаясь пауэрлифтингом, он всех своих клиентов «подсаживает» на пауэрлифтинг. Ты можешь обрести некое количество фанатов, которые будут вместе с тобой жать, приседать и тянуть, но нужно двигаться в сторону цивилизации, и если ты называешь себя персональным тренером, то нужно расширять свой кругозор и практические навыки. Это полезно и с точки зрения собственного развития, и с коммерческой точки зрения, потому что ты расширяешь свою аудиторию. Расширение методической подготовки является логичным движением вперед за счет освоения ЛФК, функциональной подготовки и других видов тренинга. И моя задача состоит в том, чтобы демонстрировать сотрудникам, что это направление правильное, давать им возможность развиваться в виде семинаров и других форм обучения. Если человек не способен или не хочет решать эти задачи, то я буду привлекать людей, которым интересна такая же работа. Таким образом я в конце концов создаю в компании круг единомышленников.



Посмотрите, что сейчас происходит во многих залах: массовость жима лежа привела к увеличению количества людей, которые получили какие-то титулы и считают себя тренерами, отрабатывая с клиентами единственное упражнение. Но меня очень настораживает такая однобокость подготовки, а также то, что люди не самых широких знаний работают с клиентами. Тренер должен смотреть шире на физкультуру и спорт.

Второй аспект моей деятельности – это создание атмосферы спортивности в фитнес-клубах. И здесь свою роль играют как раз внутриклубные конкурсы и состязания.
Проект Men's Physique and Bikini Stars – это открытый, а не внутрикорпоративный проект. Это фитнес-движение, которое мы запустили с Дмитрием Яшанькиным и Ниной Абрамовой.
Дмитрий – олицетворение Men's Physique в России, он объединяет вокруг себя людей. Нина также общественник, занимается популяризацией спорта. Люди работают в этой сфере, но их амбиции не ограничиваются созданием имени и зарабатыванием на нем. Общественная работа сводится к тому, что ты стремишься сделать движение массовым в первую очередь, не преследуя прямой выгоды. В нашем движении участвуют люди, которые себе уже все доказали и хотят оставить какой-то след в истории, а в данном случае повлиять на развитие спорта.

Вспомните пирамиду Маслоу – и это вершина пирамиды. Люди уже не думают о базовых потребностях, которые у них удовлетворены, у них возникают потребности более высокие. И потребность заключается в самореализации. Мы нашли общий язык, сошлись, одинаково мыслим, одинаково смотрим на вещи.
Наш конкурс по формату организации похож на «Формулу-1», где есть Гран-при Японии, Италии и других стран, так и у нас будет проводиться Men's Physique and Bikini Stars Alex Fitness, Men's Physique and Bikini Stars «Территория Фитнеса», и любой клуб может принять у себя эти соревнования. Мы объединяем общее движение, которое может проходить на любых площадках, приезжая и организуя конкурс для членов клуба по правилам большого спорта. Наш проект отличается от всех предыдущих тем, что он основан на идее, а не на прибыли, и в нем участвуют не профессиональные спортсмены. Мы хотим дать площадку для новичков, поток которых никогда не иссякнет. Принимая участие в Men's Physique and Bikini Stars, человек получает большее ощущение причастности к спорту.

Обывателю может быть трудно подготовить свое тело к лету, но когда есть такое мероприятие, с четкой датой, мотивация значительно возрастает. Кроме того, люди получают удовольствие от самого конкурса, мы приглашаем известных спортсменов с показательными выступлениями. Отдельно взятому клубу сложно провести соревнования на таком же уровне, как это делаем мы сейчас в нашем проекте.

Другим важнейшим фактором повышения спортивности является привлечение спортсменов в качестве тренеров. Людей, которые будут одержимы идеей.

Спортивность членов клуба и тренерского состава – это конкурентное преимущество.

Я не рассматриваю фитнес только как услугу. У нас есть фитнес-клубы, в которых ценность спортивности стремится к нулю. Эти клубы зарабатывают на человеческой лени. И это тоже форма бизнеса. Нет смысла осуждать их, одни люди выбирают такую концепцию бизнеса, другие покупают такие фитнес-услуги. Есть в фитнесе методики, построенные на человеческой лени. Человек приходит к тренеру и говорит: «Худейте меня», и люди строят на этом бизнес. Им отвечают: «Вам не надо ничего делать, мы вас похудеем». Но спорт построен совершенно по-другому. Чтобы похудеть, нужно работать.

Тренер должен смотреть шире на физкультуру и спорт.



Поэтому концепция клубов, где клиент не должен на тренировке работать, для меня неприемлема.

Фитнес – это бизнес. Но я всегда работал только в таких компаниях, которые строят фитнес (бизнес) на спортивности. Поэтому вывеска может быть у всех одинаковая – «фитнес-клуб», а вот содержание совершенно разное. Можно поставить тренажеры на вибрации и сказать, что эта нагрузка укрепляет мышцы. И это будет отчасти правдой, так как любая нагрузка создает мышечный тонус. Даже если просто стоять, человек будет сжигать калории. Но не любая нагрузка дает результат.

И каждый собственник клуба вкладывает в проект свои идеи, и противостоять этому бессмысленно. Рынок все отрегулирует. Если на подобные псевдо-спортивные предложения находятся покупатели, то это их право. Ответственность за свое здоровье в фитнес-клубе несет клиент, и это закреплено в законодательстве. И если человеку предложили укреплять мышцы с помощью каких-то приборов и датчиков и похудеть, не прилагая никаких усилий, то это его право купить данную услугу. Может быть, позднее он поймет, что это шарлатанство.

Наша же задача сформировать иное предложение. Увлечь людей своими идеями. Мы не обсуждаем, хороши те или иные идеи. Наша задача показать людям, чем мы живем, то есть спортивностью. 100 лет назад людей так сильно не беспокоило, как они выглядят. А сейчас фитнес-индустрия навязывает свои стандарты. И эти явления отражают физиологические потребности человека. Цивилизация приносит свои ценности. И мы должны сохранить человеческий вид, и не только как биологическую форму, но и как эстетическую концепцию. Движение – это жизнь. В суставе могут быть проблемы, но пока он выполняет свои функции, он жив. Он еще быстрее умрет, если перестать двигаться. Восстановительные процессы в организме нужно активизировать, чтобы организм боролся со своими недугами не только с помощью медикаментов.



Человек, который находится в определенном режиме, питается определенным образом, он и выглядеть будет соответственно. И то дело, которому он посвящает себя в жизни, он останется в нем намного дольше, продлив свое долголетие и качество жизни.

Можно быть трижды умным человеком, но если ты потерял физическое здоровье, ты не сможешь жить качественно. Был такой академик Амосов, так вот он даже со стимулятором в сердце три раза в день гирю тягал и прекрасно выглядел. Вот такие у меня примеры перед глазами.
Для того чтобы быть здоровым как можно дольше, нужно быть активным в жизни. И для меня спортивность – это не только лозунг, но и личный вызов.

Восхищаюсь Николаем Ясиновским, который своей формой и фанатичной преданностью спорту ставит некоторых людей в неловкое положение. Я не хочу никого удивлять, бороться надо с самим собой и сравнивать себя с самим собой вчерашним. Не нужно мириться с возрастом и его проблемами, собственной ленью. Старайтесь сохранить свое здоровье и работоспособность.

Не нужно накапливать проблемы. Все возможно. Нужно лишь заставлять себя и постоянно ставить себя в определенные рамки.

И я сейчас не говорю о 8-часовых тренировках каждый день. Результатов можно достигать даже не работая на отказ в зале. Все дело в методиках.

Тренируюсь сейчас три раза в неделю. В упражнениях использую традиционную схему пирамиды – поднимая рабочий вес и уменьшая количество повторений с 20 до 6–8, не выходя на пиковую нагрузку на каждой тренировке, так как накапливается усталость на суставы и связочный аппарат.



Мышцы же адаптируются, и нужно лишь подвести их к определенному моменту, но это уже задача тренера. На первом месте – регулярность и тренировочный план. Не нужно работать по принципу «бери больше – кидай дальше». Прислушивайтесь к себе, вы можете долго сохранять себя в хорошей форме. Ищите себя, ищите свою предрасположенность в спорте. Людей очень задевает, как человек выглядит. Я хочу разрушить стереотип, что если красивый – значит тупой. А если толстый и лысый, то богатый. Богатый человек тоже должен быть красивым и здоровым. Не нужно растрачивать свое здоровье в погоне за чем бы то ни было.

HARD BODY

WWW.HARD-BODY.RU



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ.
БЕСКОМПРОМИССНОЕ КАЧЕСТВО

тел.: +7(905)737-9999 +7(905)737-8888 +7(905)70000-19

E-mail: hbody@bk.ru hardbody@mail.ru



Фото Денис Жидков

Константин Некрасов. Work out на гипертрофию

Pro-Status побывал в гостях у трехкратного чемпиона мира по фитнесу Константина Некрасова. Константин готовится к очередному походу за короной лучшего фитнесиста планеты, и мы решили рассказать читателям о том, как работать на мышечную гипертрофию с собственным весом. Скажете, скоро на улице похолодает? Но ведь брусья и перекладину можно найти в любом тренажерном зале!

Слово Константину Некрасову:
Всем этим упражнениям есть аналоги в тренажерном зале. Принцип тренировки заключается в последовательном переходе от тяжелых базовых упражнений к малым группам мышц и упражнениям на «добивание». К каждым соревнованиям я готовлюсь с использованием методик функционального тренинга. Выполняю много упражнений со своим весом.

Но сегодня мы говорим о занятиях на улице. Вы сделали пробежку, прокатились на велосипеде, пошла небольшая испарина, и организм перешел в режим «спорт»… А в рюкзаке у вас жгуты и комплект TRX. И тренажерный зал вам сегодня уже не понадобится.

Первым номером идут отжимания от скамьи под наклоном в TRX – базовое упражнение с собственным весом. Цепляясь ногой за TRX, мы создаем условия для регулировки нагрузки, изменяя высоту фиксации ноги. TRX в данном случае идеален. Чем выше ноги – тем тяжелее отжиматься. Мы держим пресс в напряжении и отжимаемся подбородком к лавке. Не могу сказать, что чем ниже, тем лучше – угол в руках должен быть 90 градусов. Что касается рабочих мышц, то мы включаем плечо, грудь и подрабатываем трицепс.



Редакция благодарит фитнес-клуб «Берег» за возможность проведения съемки.

Затем быстро переходим на брусья и выполняем отжимания с покачиваниями. На отжимании ноги проходят немного вперед, затем делаем мах назад ногами и выпрямляем руки. Если вам позволяет подготовка, задержитесь в положении градусов на 30. Можно делать без задержки, но не рывками. По мере вашего прогресса увеличивайте нагрузку за счет увеличения угла и времени задержки.

Следующее упражнение – отведение предплечья со жгутом – направлено на закрепление связок плечевого сустава. Локоть должен быть обязательно прижат к корпусу. Чем дальше вы отойдете, тем выше будет нагрузка. Угол отведения максимальный, насколько позволяют связки. Мы хотим выглядеть хорошо и рельефно. Но при этом вопрос здоровья должен стоять на одном из первых мест. Закачивая места прикрепления мышц, можно избежать огромного количества травм.

Затем мы делаем подтягивания на перекладине. Я использую небольшое утяжеление на шею, в тренажерном зале можно повесить блины на пояс – для тех, кто выполняет более 15 повторений с собственным весом. Хорошим вариантом утяжеления я считаю канат, который вешается на голень при сгибе коленей. Задача – подтянуться максимально высоко, однако не подбородком, а постараться прикоснуться грудной клеткой перекладины. Первые несколько повторений обычно получается сделать чисто, затем дотянуть грудину до перекладины становится сложнее, поэтому нужно максимально вывести грудь вперед и подтянуться.



Локти должны находиться под кистями, поясница – в естественном положении прогиба. Выдыхаем на подъеме. Плечи опускаем вниз, чтобы они не торчали наверх, как вешалка для одежды. Как только мы поднимаем плечи, на первое место выходит бицепс. А мы все-таки качаем широчайшие в этом упражнении. Подтягиваемся с небольшим утяжелением первые два круга, последние два подтягиваемся только своим весом.

Так как мы говорим о культуризме и формы тела здесь выходят на первое место, то базовым упражнением для спины являются подтягивания. Не тяга верхнего блока или гантелей в наклоне, только подтягивания дают треугольную форму спины.
После подтягивания мы выводим грудь малоамплитудным движением к перекладине, развивая широчайшие и закрепляя связки плеча. Поясница полностью расслаблена, и наша задача – максимально вывести грудь вперед.

Следующее упражнение – подъем с выходом на перекладине. Получается как бы тяга верхнего блока, только до самого пояса. Рывком мы дорабатываем широчайшие и связочный аппарат, который находится под нагрузкой как в висе, так и в упоре.

«Добиваем» все это тягой жгута к поясу одной рукой. Задействуем круглые мышцы спины, широчайшие.
Переходим на подтягивания в канате – интересное упражнение, позволяет проработать спину лучше, нежели любой зафиксированный объект. Ноги ставим чуть выше корпуса, выводим грудь, напрягаем ромбовидные мышцы спины и подтягиваемся двумя руками.



Работа с канатами в приседании – это общее упражнение на развитие выносливости и координации, с точки зрения гипертрофии хорошо прорабатывает дельтовидные. Первый раз я увидел это упражнение у тренера сборной США по плаванию. Чем дольше ты работаешь с канатом, тем тяжелее становится. Обратите внимание на прогиб в пояснице, плечи опущены, руки двигаются часто-часто. Дыхание идет резкими выдохами.

Стараемся замешать 3–4–5 упражнений в комплекс, проходим все их, даем отдых 2,5 минуты. Возвращаем пульс в исходное состояние. В каждом упражнении выполняем 7–8 повторений, за исключением упражнений для связок: махи руками с канатами, отведения предплечья со жгутом – там важно выполнять не менее 20.

Связки по-другому не закрепить. Если хорошо закачать связки, то не будет болеть плечо при жиме лежа, не будет других неприятных последствий. Связки очень долго болят. Таким образом, проходим 3–4 круга и завершаем тренировку кардиозаминкой.

ЧТО НЕОБХОДИМО АТЛЕТУ ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ ИЛИ ПРОДУКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ? ЭНЕРГИЯ! НО НЕ ПРОСТО ЭНЕРГИЯ, А NRG XTREME!

ЗА СЧЁТ КОФЕИНА ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ НАПИТОК NRG XTREME ОБЕСПЕЧИВАЕТ АТЛЕТА ВЗРЫВНОЙ ЭНЕРГИЕЙ ДЛЯ БЫСТРОГО СТАРТА, А СМЕСЬ L-КАРНИТИНА И ГУАРАНЫ ПОДДЕРЖИВАЕТ БОДРОЕ СОСТОЯНИЕ ТЕЛА И ДУХА НА ВСЁ ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

FIT-RX

ЗА ГРАНЬЮ СИЛЫ!

FITRXRU FITRX.RU

5lb AMINOLAB

FITRx.Ru



ПРОДУКЦИЯ СЕРТИФИЦИРОВАНА

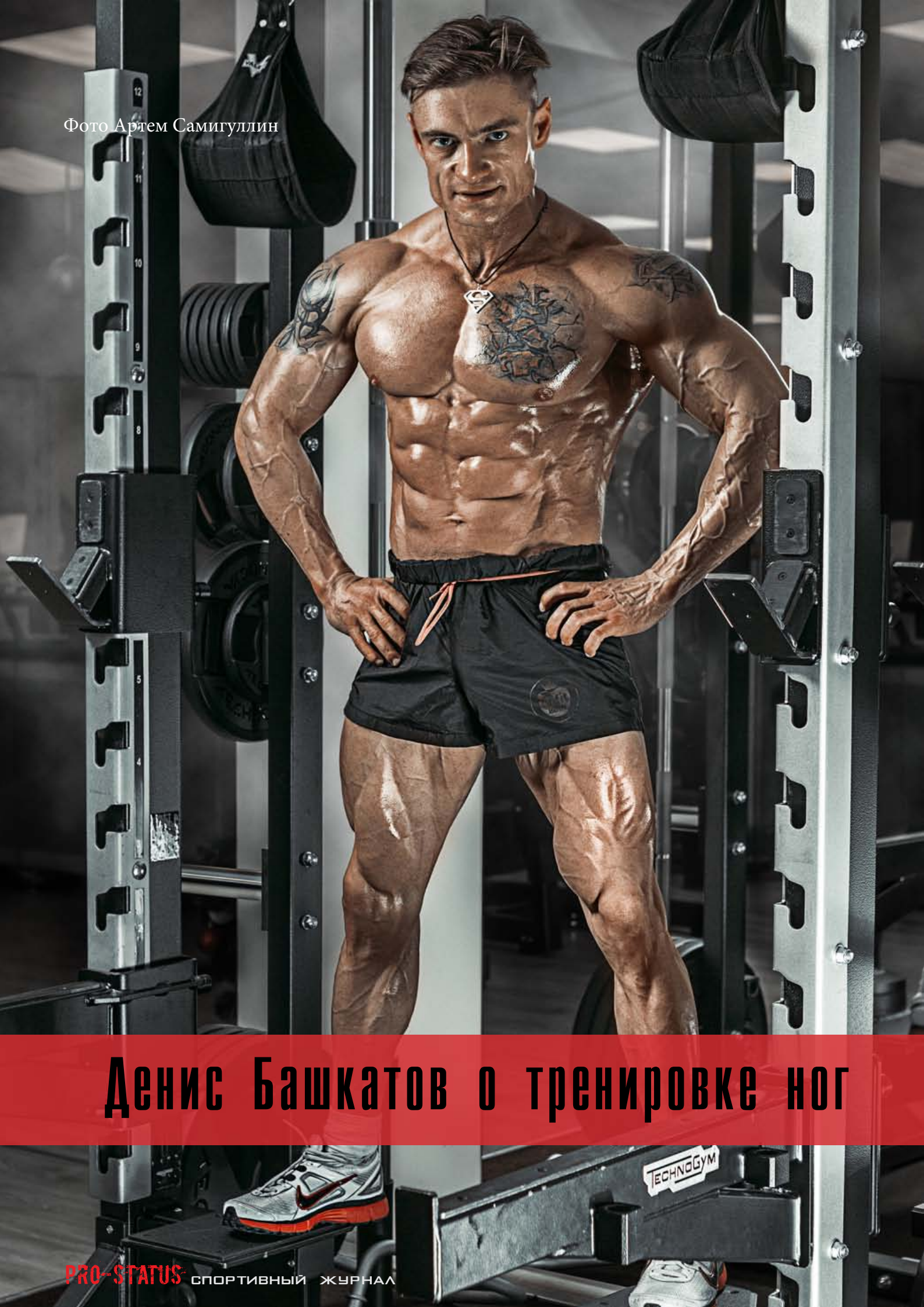


Фото Артем Самигуллин

Денис Башкатов о тренировке ног

Сегодня я хотел бы поделиться своей методикой тренировки ног, она немного отличается от общепринятых. Выработал данную систему постепенно, занимаясь силовым троеборьем. Итак, начну.

В начале тренировки тщательно разминаюсь, тяну мышцы, разминаю суставы, потом перехожу на разгибания голени сидя, грею коленный сустав. Вес небольшой, задача – закачать кровь в мышцу (15–20 повторов, 3–4 подхода), возможно чередование суперсетом с приведением бедра в тренажере сидя (35 повторений, 3–4 подхода), чтобы сделать хорошую «подушку» из приводящих.

Далее направляюсь на присед со штангой (очень люблю это упражнение и пока что не могу без него), снова хорошая разминка из нескольких подходов с увеличением веса. В приседаниях работаю уже по самочувствию, скажем, в моем случае при отличной ментальности выходит 8 повторений в среднем темпе. Особенность в том, что паузу отдыха стараюсь держать 1,5 минуты. Число подходов – 4–5, пятый обычно контрольный, чтобы убедиться в том, что ноги «умерли», но в основном делаю 4 подхода. Постановка стоп индивидуальная, возможно, каждый раз по-разному. После ощущения отказа идут приседания в глубоком седе с весом порядка 60 % от предыдущего подхода, но при этом движении нет полного разгибания в коленном суставе, получается такое движение в три четверти амплитуды, из самой глубины, не доходя до верхнего участка (стопы можно ставить как на ширине плеч, так и шире).

Выполняем 10 повторов, опускание на счет 6 (то есть весь процесс опускания – 6 секунд), подъем – на 2 сек. (не теряя контроля движения). Отдых между этим и следующим подходом строго не больше минуты. Всего подходов 4. После выполнения приседаний в глубоком седе идем на жим ногами. Тут попроще, акцент делаем на квадрицепс, то есть стопы находятся ближе к нижнему краю платформы, выполняем 4 подхода по 15 повторений, отдых – 1 минута. Затем возвращаемся уже на разгибание голени. Тут работаем 4×10–12 повторений с фиксацией вверху.



После таких упражнений должно прилить достаточное количество крови в квадрицепс, походка должна заметно поменяться. Далее уходим к стойкам со штангой.
Следующее упражнение – это наклоны со штангой («Доброе утро»). Особенности выполнения: полный контроль движения, задержка внизу, выпрямление корпуса за счет сокращения мышц задней поверхности бедра, 4 подхода по 8–10 повторений. Стараемся вес тела распределять на носки, таз сильно назад не уводить. Тренировка почти подошла к концу, переходим к заключительному упражнению – «Гакк-присед».

Если у вас есть такой тренажер, вам очень повезло. Стопы располагаем на ширине тазовых костей, приседания выполняем максимально глубоко, 4×15 повторений на «добивочку», и, конечно, снова одна минута отдыха между подходами. Тренировка окончена, можно пойти потянуться или осуществить любые релаксационные процедуры.

Хороших вам ног! Не мухлюйте на тренировках!

1. Разгибание голени сидя: 3–4×15–20 (разминка);
2. Приседания со штангой: 4×8;
3. Приседания со штангой в глубоком седе: 4×10;
4. Жим ногами с акцентом с низкой постановкой ступней: 4×15;
5. Разгибание голени сидя: 4×10–12;
6. Наклоны со штангой: 4×8–10;
7. Глубокие «Гакк-приседания»: 4×15.

Doping.ru

+7 (495) 978 7396,
+7 (499) 343 7396,
+7 (926) 364 3775
dopingru@hotmail.com



ВЕСЬ СПЕКТР
спортивного питания

www.doping.ru



Вис на перекладине

Автор Дмитрий Дмитриев

Сегодня я хотел бы поделиться с вами упражнением, которое вот уже несколько лет применяю в своей тренировочной практике - это вис на перекладине. Его мне порекомендовал мой тренер Дмитрий Золин, я бы даже сказал, он настоял на его выполнении именно после тренировки.

Позвоночнику отведена важнейшая роль в жизни человека. Ежедневно на него оказывается постоянная нагрузка, которая периодически изменяет свое направление. К примеру, на позвоночник стоящего и сидящего человека оказывается вертикальная нагрузка, тогда как при переносе дополнительного веса эта же нагрузка увеличивается в несколько раз. В таких случаях расстояние между позвонками значительно уменьшается под действием силы тяжести. Однако подобное уменьшение считается вполне нормальным.

У полностью здорового человека к вечеру позвоночник может уменьшиться на целых пять сантиметров, при этом сам человек не замечает никаких изменений и продолжает жить в привычном для него ритме. Но не у всех дела с позвоночником обстоят аналогичным образом. Огромное количество людей имеет изношенные позвонки и межпозвонковые диски, которые при смещении в конце дня оказывают колоссальное давление на спинной мозг. Практически каждому человеку знакома частая усталость, тянущие боли в спине и периодическое бессилие.

Вис на перекладине является эффективным упражнением для выпрямления позвоночника. Однако он имеет свои особенности. Нужно, прежде всего, концентрироваться исключительно на поясничном отделе и стремиться к его максимальному растяжению.

Также при выполнении упражнения следует расслаблять и другие мышцы, тем самым добиваясь максимального эффекта, но не нужно стремиться к «хрусту» позвоночника. При висе происходит растяжение и других суставов, что благотворно сказывается на дальнейшем тренинге. Желательно уделять этому упражнению не менее одной минуты после завершения тренировки. Начиная заниматься, если у вас слабый хват, лучше всего позвать с собой знакомого для подстраховки или воспользоваться кистевыми ремнями. Во время выполнения желательно производить легкие покачивания из стороны в сторону для более лучшего растяжения. Также следует обратить внимание на то, что не нужно резко спрыгивать на пол с турника, дабы избежать компрессионной нагрузки после растяжения.

Если турник находится на шведской стенке нужно очень аккуратно спуститься по лесенкам или на заранее подготовленную платформу, и после этого походить пару минут, не предпринимая резких движений, что бы суставы и связки вернулись в исходное положение.
Да прибудет с вами сила.

FITMAG.RU
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ АНДРЕЯ ПОПОВА
Спортивное питание от официальных поставщиков



АВТОР ДМИТРИЙ ЯКОВИНА

Тренировка плеч. Разумный подход

Хочу предложить один из вариантов тренировки плеч, который можно взять на вооружение, чтобы разнообразить свою программу или просто ознакомиться с ним для расширения кругозора либо посоветовать кому-то другому. Основная задача данной тренировки проработка всех пучков дельтовидной мышцы и всех типов мышечных волокон плеча.

Теория

Плечи, одна из немногих мышечных групп, которую нельзя полноценно развить одним движением. Любое упражнение на дельтовидную мышцу задействует преимущественно лишь один пучок. Как известно, дельтовидная мышца состоит из трех пучков, которые хоть и соединены в нижней части одним сухожилием, наподобие трицепсу, однако в отличие от последнего расположены не в одной плоскости друг с другом, а с разных сторон плеча: спереди, сбоку и сзади. Так же, как и волокна грудной мышцы они максимально вовлекаются в нагрузку лишь тогда, когда направление их сокращения совпадает с направлением движения плечевой кости. По этой причине для полноценного развития плеча необходимо минимум три упражнения, обеспечивающие разные углы движения снаряда. Единственное упражнение, которое более-менее вовлекает в работу сразу два пучка дельтоида (передний и боковой), это жим штанги из-за головы. По крайней мере, это показывают исследования, связанные с измерением электрической активности разных областей мышц с помощью электромиографа, да и практикой это подтверждается. Задний пучок в данном упражнении тоже не расслаблен, однако степень нагрузки на него вряд ли приведет к какому либо развитию. Кроме того, из-за особенностей строения плечевого пояса у некоторых индивидов участие боковой головки в жиме из-за головы может быть сведено к минимуму.

Таким образом, изолированная работа на задний и средний пучок дельты должна присутствовать у большинства занимающихся. А вот что касается переднего пучка, тут следует учитывать, что он получает максимум нагрузки при всех видах вертикальных жимов, а также жимов горизонтальных, на наклонной скамье и отжиманий. В связи с чем большинству спортсменов, которые практикуют жимы в тренировке плеч и груди, необходимости делать изолирующие упражнения на эту часть дельтовидной мышцы не имеется, более того, это может обернуться ее перетренированностью. Потому достаточный набор упражнений культуриста включает в себя: жим штанги или гантелей, махи (разведения) гантелей в стороны и в наклоне либо их варианты в тросовых тренажерах, например в кроссовере.

Режимы

Проработать все типы мышечных волокон плеч в рамках одной тренировки, достаточно просто. Надо лишь уяснить для себя, что интенсивность(под которой в данном случае понимается вес отягощения) должна быть максимальной в самом начале, когда мышцы еще не утомлены и снижаться постепенно к ее окончанию. То есть, рабочие веса в упражнениях относительно максимально возможных, по мере продолжительности тренировки снижаются.

Первым упражнением будет жим гантелей сидя. Вес подбираем такой, чтобы сделать подход из 10-12 повторений до позитивного отказа. Поскольку участие задней головки дельтоида в жиме минимально, вполне рациональным видится объединения жима в суперсет с упражнением на заднюю дельту. Можно использовать махи гантелей в наклоне, однако я бы рекомендовал перекрестные разведения рук в стороны стоя в кроссовере. Дело в том, что в махах, в самой нижней части движения и до середины амплитуды нагрузка на дельту минимальна, по факту основная работа происходит лишь во второй части амплитуды - завершающей движение.

То есть на протяжении повтора мышечный пучок работает лишь часть времени. Работа с тросом в блочном тренажере исключает это полностью, мышца активно сокращается от начала и до конца движения, увеличивая тем самым время нахождения ее под нагрузкой. Для такой малой мышцы, как задняя дельта это очень важно, поскольку ее не так то просто изолировать и в махах многие часто теряют контроль над ее сокращением, допуская инерцию и выполняя упражнение силой средней части трапециевидной мышцы.

Те, кто хорошо чувствует работу заднего пучка в махах гантелей в наклоне, могут не заморачиваться и выполнять любимое упражнение. Какой бы вариант вы не выбрали, минимальное число повторений в подходе должно быть 15, а верхняя граница 25. Выполняя жим гантелей сидя на 10-12 повторов, мы тренируем гликолитические волокна переднего и среднего пучка дельтовидной мышцы, а выполняя махи или разведения мы тренируем промежуточные волокна заднего пучка. Всего надо выполнить три таких суперсета с отдыхом между ними 2,5-4 минуты. Объединение упражнений в суперсет, позволит экономить время тренировки.

Следующим упражнением будут идти махи гантелей в стороны. Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя. Основную работу в нем выполняет средний пучок, однако в работу вовлекается также и передний с задним пучками, а также надостная мышца. Гантели не стоит поднимать выше уровня плеч. Строение плечевого сустава таково, что плечо можно отвести не более чем на 90 градусов (перпендикулярно туловищу). В этом положении сустав блокируется, и дальнейшее отведение происходит за счет вращения лопатки нижним углом кнаружи. А это движение происходит в результате работы трапециевидной и передней зубчатой мышцы. Необходимо выполнить три подхода методом обратной пирамиды, с диапазоном повторений от 12-ти до 18-ти.



К примеру, в первом подходе надо взять такой вес, который позволит сделать 12 повторов, во втором -15, в третьем -18. В среднем это шаг в весе гантелей равный двум килограммам (как пример: 18, 16 и 14 кг). Здесь мы подвергаем нагрузки гликолитические и промежуточные волокна одновременно. Завершающим упражнением будет жим штанги из-за головы сидя в тренажере Смита. Его особенностью является то, что он должен выполняться в статодинамическом режиме с малым весом. Статодинамический режим предусматривает работу внутри амплитуды, без остановок снаряда в какой-либо точке и без выключения рук. Гриф опускается несколько ниже уровня затылка и поднимается на высоту, примерно на 10-20 см ниже точки, в которой выключится локтевой сустав.

Тем движения: 3 секунды вверх, 3 секунды вниз. Ориентир не на число повторов, а на время под нагрузкой. То есть отказ должен быть достигнут в определенном временном диапазоне, примерно 50-70 секунд. Отказ должен непременно сопровождаться жжением в мышцах (в передней и средней части плеча). Поэтому очень важно подобрать оптимальный вес. Как показывает мой опыт, это 40-50 % от рабочего веса в жиме на 10 повторов. Всего надо выполнить три таких подхода с интервалом отдыха между ними 3-5 минут. Многим статодинамический режим кажется сложным, однако ничего сложно в нем нет. Взяли вес и начали плавно опускать, не опуская гриф до самого низа, также плавно перешли от спуска к подъему и продолжаем плавным подъем вверх, не доходя до верхней точки снова плавный переход к спуску. И так, пока гриф не перестанет подниматься. Благо малый вес позволяет полностью контролировать ход снаряда и акцентироваться на постоянном напряжении мышц, а не на попытках выжать его вверх любой ценой.

Неплохо было бы воспользоваться секундомером для начала, чтобы прикинуть, сколько повторений вы выполняете за нужное время.

При строгом темпе 3 секунды вверх и 3 секунды вниз должно выйти 10 повторов. Зная это число, можно в дальнейшим на него ориентироваться не прибегая к помощи секундомера. После трех таких подходов вы должны ощущать сильный памп в дельтовидной мышце. Малый вес отягощения позволяет в большей степени стимулировать медленные окислительные мышечные волокна переднего и среднего пучка дельтовидной мышцы.

Весь комплекс выглядит так:

1 Жим гантелей сидя 3х10-12 + Махи гантелей в наклоне или перекрестные разведения на блоке по направлению назад 3х15-25 (суперсет)

2 Махи гантелей в стороны 3х12-18 (обратная пирамида)

3 Жим сидя из-за головы 3х50-70 секунд (статодинамический режим)

Данный вариант тренировки можно рекомендовать атлетам как использующим, так и не использующим фармакологическую поддержку. Вся разница будет заключаться во времени отдыха между подходами.
«Химику» можно использовать несколько меньший отдых, а «натуралу» надо быть осторожным в этом плане, чтобы избежать чрезмерного закисления молочной кислотой. В любом случае это время должно подбираться индивидуально, исходя из окислительных способностей мышц конкретного атлета.

Кроме того, «натуралу» важно совмещать такую тренировку с более крупной мышечной группой, например, выполняя указанный комплекс после тренировки спины или мышц ног.

SN PRO EXPO FORUM

www.snpro-expo.com
+7 (495) 374 78 11
info@snpro-expo.com

ЕЖЕГОДНАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ

ВЫСТАВКА-ФОРУМ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

SN PRO EXPO FORUM 2015

21-22 НОЯБРЯ'15

www.SOKOLNIKI.com
Конгрессно–выставочный центр

ПАВИЛЬОН 4-4.1

НЕ ПРОПУСТИ !

Предварительная регистрация на сайте **snpro-expo.com**

CHAMPIONS CUP
INTERNATIONAL BODYBOUILDING TOURNAMENT

Кубок Чемпионов 2015

Лучшие атлеты России и Европы!
21 ноября в рамках SN PRO 2015
павильон 4.1

ФБФМ

- 35 000 посетителей, 29 стран, 170 компаний-участников, 140 брендов
- Популярные российские и зарубежные спортсмены
- Представители индустрии спортивного питания, поставщики услуг для фитнеса, одежда и аксессуары
- Эксклюзивные мастер-классы, семинары и лекции
- Разнообразные спортивные площадки с конкурсами и призами!

ОРГАНИЗАТОР

5lb

NUTREND, Vikonika, AFS, Академия-Т Champions Diets, 2D, RUSSPORT, 4Tech nutrition, X Style Project, Sportline, Recordsmen, Extrifit, TTFY, PurePROTEIN, FitMax, WATT-N, EBS, WillPower, Food Direct, freshtrading, GEON, Victory Distribution

Автор Агрико Саджая.
Вице-чемпион Москвы по
бодибилдингу в категории до 85 кг,
тренер клуба FamilyFit



Тренировка ног для профессионалов.

В предыдущих номерах нашего журнала мы подробно разбирали схему формирования бедер для приверженцев натурального тренинга. Сегодняшний материал описывает чрезвычайно интенсивную и эффективную тренировку квадрицепсов. Стоит отметить, что данная программа подходит далеко не каждому посетителю тренажерного зала. Она рассчитана исключительно на профессиональных спортсменов или любителей высокого уровня подготовки. Учитывая максимальную нагрузку на организм, необходимо заранее позаботиться о дополнительных средствах восстановления.

Программа предназначена для реализации за короткий промежуток времени – не более восьми тренировок, так как **занятия проходят через день.**

Мы не ошиблись, бедра в данной схеме тренируются через день, что является ее исключительной особенностью.
Базовым упражнением программы являются приседания со штангой на плечах. Положение ног не имеет никакого значения. Выберите для себя самую комфортную стойку для приседаний. Обязательно опускайтесь ниже параллели.

День первый.

Приседания с пустым грифом.
Один подход продолжительностью 2 минуты.
Приседания выполняются без намека на паузы или задержки в любых точках движения. Темп произвольный, но одинаково ровный.

День второй.

Добавляем 50% веса от первого дня. Приседаем одним подходом в течение 5 минут. Все правила сохраняются – нет пауз и держим ровный ритм.

День третий.

Повышаем вес на 25% от предыдущего. Приседаем 7 минут без остановки. Одним подходом.

День четвертый.

Приседаем 10 минут без пауз и задержки, к весу предыдущего дня добавляем еще 25%. Таким образом, если в первый день вы приседали с весом 20 кг, то к концу четвертого дня ваш рабочий вес будет около 45 кг. Упомянутые веса не обязательно должны быть именно такими, как указано выше – рабочий вес в первую очередь определяется выносливостью и уровнем силовой подготовки.



Вторая неделя.

День 5.

Приседания одним подходом в течение 2 минут с весом второго дня первой недели (30кг).

День 6.

Добавляем 25% к весу предыдущего дня и приседаем 5 минут без остановки в одном подходе.

День 7.

Добавляем еще 25% и приседаем 7 минут.

День 8.

Добавляем снова 25% и приседаем в течение 10 (десяти) минут!!! В пересчете на килограммы, в восьмой день рабочий вес составит около 57 кг.

Сразу оговоримся, программа была протестирована мной лично во время межсезонья. Вместо запланированных восьми, я выполнил 12 тренировок. Результаты по окончанию цикла превзошли все ожидания. Прибавка в обхвате бедер составила более 3 см. Что особенно поразило, мой рабочий вес вырос на 25% в приседаниях с субмаксимальным отягощением.

Это не мое изобретение, этой схемой много лет пользуется сборная команда Южной Кореи по коротким конькам. Если вспомнить как выглядят квадрицепсы у атлетов шорт-трека, то эффективность данной программы не вызовет сомнений. В данном случае можно уверенно говорить, что подобные нагрузки стимулируют рост медленных окислительных волокон, которых, как известно, в мышцах ног заметно больше, чем в мышцах верхней половины туловища. Так как данная схема относится к принципам «специализации», она подразумевает снижение объемов работы других групп мышц.



В моем случае я снизил нагрузку на спину, исключив тяжелые базовые упражнения – становую тягу и тягу в наклоне. В упражнениях на грудь я ограничился памповыми упражнениями на большое количество повторений. Ежедневные занятия на растяжку помогают снизить риск получения травмы и способствуют ускорению восстановления поврежденных мышечных волокон.

Несколько слов о дополнительных препаратах и пищевых добавках. Перед тренировкой нужно обязательно принимать аспирин 100мг и аскорутин по инструкции. Первый препарат разжижает кровь, второй обеспечивает проницаемость сосудов.

После тренировки важно максимально быстро принять антиоксиданты для снижения концентрации свободных радикалов. Оптимальным вариантом является липоевая кислота в концентрации 1200-1500 мг.

BCAA с аргинином принимаем до и через 10 минут после тренировки.

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ, ОДЕЖДЫ И АКСЕСУАРОВ ДЛЯ ФИТНЕСА

SPORTFOOD





WWW.SPORTFOOD40.RU

АВТОР ДМИТРИЙ ЯКОВИНА

Частичные повторы



В арсенале бодибилдинга есть еще много методических приемов, появившихся на свет достаточно давно, однако их нельзя признать устаревшими. С течением времени их эффективность подтверждена не только практикой, но и теорией спортивной науки. Сегодня мы рассмотрим достаточной простой методический прием, носящий название «частичные повторения»

Метод частичных повторений наряду с форсированными повторениями можно рассматривать как один из способов увеличения нахождения мышцы под нагрузкой после достижения ею отказа. Однако, если в форсированных повторах упражнение выполняется в полной амплитуде и нагрузка снимается с помощью партнера (без снятия нагрузки выполнение подхода будет попросту невозможно), то в частичных повторах движение, после достижения отказа продолжается лишь на ограниченно участке амплитуды и участок это выбирается такой, где еще возможно развивать усилие и перемещать снаряд.

Не секрет,что практически в любом упражнении нагрузка при выполнении движения распределяется неравномерно на протяжении на разных участках амплитуды.

Это обусловлено, как изменением длины рычага приложения силы к суставу, так и степенью вовлечения мышц ассистентов. Достижение мышцами отказа обусловлено невозможностью выполнения упражнения именно на самом слабом участке амплитуды, то есть там, где нам тяжелее всего развивать необходимое усилие. Рассмотрим это на примере нескольких упражнений.



Приседания
Например, в таком упражнении как приседания со штангой, благодаря геометрии суставов, максимальную нагрузку на мышцы мы получаем в нижней точке амплитуды, то есть на уровне параллели и ниже. Как только мы проходим параллель, нагрузка на мышцы начинает стремительно падать вплоть до нуля в верхней позиции, когда квадрицепсы полностью расслаблены и нагрузка переходит на суставы.

Все мы знаем, что делать полуприседы можно с куда большим весом, чем полноценные приседания. Так вот, применительно к частичным повторам, как только мы достигли отказа, то есть почувствовали, что при выполнении следующего повтора рискуем остаться со штангой на плечах в нижнем положении и не встать, мы прекращаем попытки присесть до параллели или ниже, и делаем еще несколько повторений в верхней части амплитуды, то есть выполняем полуприседы. Да, нагрузка на мышцы при этом снизится, но большая часть мышечных волокон еще продолжит сокращаться, что увеличит время нахождения их под нагрузкой, а это приведет к образованию еще большего количества факторов роста и сулит нам более сильный стимул к гипертрофии.

Жим лежа
В качестве другого примера можно привести жим штанги лежа. Здесь также как в приседаниях нижняя часть амплитуды самая сильная по воздействию на мышцы груди, а вот верхняя часть самая слабая, но основная причина этого в том, что мышцы ассистенты – трицепсы, на этом участке находятся в анатомически выгодном положении для сокращения и берут на себя львиную долю нагрузки, забирая ее у грудных.



Такое распространенное в пауэрлифтинге упражнение, как дожим - выполнение жима лишь на верхнем, финальном участке амплитуды (выполняется обычно с ограничителей), практикуется со значительно большим весом, чем жим в полной амплитуде и предназначено для усиления трицепса. При применении метода частичных повторений, после достижения отказа, можно продолжить подход, делая усеченные повторы выше того положения, которое именуют мертвой точкой. Это примерно последние 15-25 см амплитуды в жиме.
Здесь степень участия трицепса заметно увеличивается и они выполнят примерно ту же функцию, что выполняет партнер при форсированных повторениях. Следует только учитывать, что трицепс в этом случае также будет работать дольше и это также положительно скажется на его гипертрофии.

Тяга вертикального блока.
В данном упражнении наиболее сильная начальная часть движении, так как от момента старта и где-то до середины амплитуды достаточно активно работают мышцы сгибатели предплечья, после их роль в выполнении упражнения снижается. По этой причине в тяге вертикального блока (да и горизонтального тоже) достаточно удобно применять метод частичных повторов, работая в первой половине амплитуды.

Махи гантелей в стороны.
В этом изолирующем упражнении, когда руки с гантелями опущены вдоль туловища, рычаг приложения силы минимальный, по этой причине начальная фаза движения очень легкая для выполнения, чем выше мы поднимаем руки, тем больше становится длина рычага, тем больше усилия приходится на дельтовидную мышцу.

Для выполнения частичных повторений, после того, как не останется сил поднимать гантели до угла с туловищем 80-90 градусов, надо продолжать делать попытки осуществить подъем рук, стараясь поднять их как можно выше, но не прибегая к инерции и раскачке.

В том и другом случае, увеличение времени под нагрузкой приведет к более сильному закислению мышечных волокон, а значит и время их восстановление между подходами увеличится. Это необходимо учитывать. В случае сохранения обычного времени отдыха, в очередном подходе число повторов может заметно снизиться в сравнении с предыдущим, что сделает тренировку менее продуктивной. Оптимальным видится выполнять частичные повторения не в каждом подходе упражнения, а только в последнем.

Частота применения

Также как и форсированные повторения, данный метод можно применять относительно часто, практически на каждой тренировке, не боясь избыточного закисления ионами водорода, поскольку длительность подхода хоть и увеличивается, но не столь значительно, в пределах буквально 5-10 секунд.

Частичные повторения можно рекомендовать и для «натуралов» и для химиков. Особенно полезным данный метод будет при работе с большими весами, когда время подхода невелико.

МУТАНТ®
Leave Humanity Behind!

ОТЛИЧНОЕ СМЕШИВАНИЕ
НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ВКУС



Visit us www.mutant.su

Follow us @MUTANTNATION

Join us МУТАНТ NATION

ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ
МОСКВА +7 916 992 9692 /SALE@MUSCLESPORT.RU
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ (812) 718 4471 / (812) 334 5421 / OFFICE@WEBSPORT.RU
КАЗАХСТАН, АЛМАТЫ +7 701 722 0269 / +7 727 317 3080 / WWW.SPORTCENTER.KZ / INFO@DOPING.KZ

ВКонтакте: http://vk.com/mutantrussia



АВТОР ДМИТРИЙ ЯКОВИНА

Система тренировок Доггкраппа (Doggcrapp training)

PRO-STATUS СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

Признаюсь сразу, мне весьма симпатична методика, которая будет описана ниже. И симпатии мои вызваны не просто субъективными причинами, а современными знаниями о темпах синтеза мышечного белка после тренировки, о влиянии уровня молочной кислоты в крови на секрецию анаболических гормонов. Итак, система тренировок Доггкраппа.

Создателем данной системы является тренер по бодибилдингу Данте Трудель. Некоторое время назад его система бурно обсуждалась на просторах российского Интернета, так как отличалась от общепринятых схем тренировок. Кроме того, автор был очень убедителен в своих эмоциях, почему его система работает, чего только стоит фраза: «Мне нравится брать робкого бодибилдера, сомневающегося в собственной генетике, и делать из него самого огромного парня в зале. Я нахожу это весьма забавным!».

Пожалуй, он не менее убедителен, чем Майк Ментцер, хотя и тот и другой не опирались на спортивную науку, руководствуясь только логикой и эмоциями. По сути, система Доггкраппа представляет собой тот же самый ВИТ Артура Джоунза с выполнением одного предельно интенсивного подхода на мышечную группу, только за тренировку прорабатывается не все тело, а лишь половина.

Частота тренировок одной мышечной группы – раз в три-четыре дня, причем набор упражнений меняется на каждой тренировке: «Большинство людей тренируют грудь тремя или четырьмя упражнениями и потом ждут 7–9 дней, чтобы восстановиться, а речь идет только об одной фазе роста! Я использую те же три упражнения и тоже раз в 9–14 дней, но делаю их три раза (по одному за тренировку), и поэтому у меня получается три фазы роста. Как это объясняется? Сверхтяжелые нагрузки в очень малых объемах позволяют очень часто повторять восстановление и тренировку для какой-либо части тела».

Ключевым фактором здесь является такое распределение нагрузок, которое можно назвать «понемногу, но часто».



Сплит по Доггкраппу выглядит следующим образом:

«Первый день пусть будет понедельник, работаем над нижеперечисленным:
Грудь
Плечи
Трицепсы
Широчайшие
Поясница

День второй пусть будет среда:
Бицепсы
Предплечья
Икры
Задняя поверхность бедра
Квадрицепсы

День третий – пятница – будет такой же, как первый день, но с другими упражнениями:
Грудь
Плечи
Трицепсы
Широчайшие
Поясница

Потом среда, пятница, понедельник и т. д.»

Автор дает такой комментарий к сплиту: «Вы работаете над каждой частью тела дважды в восемь дней. Объем упражнений мал настолько, как, например, количество разогревочных подходов для подготовки к основному рабочему подходу в вашей программе. Это может быть два разогревочных подхода для малой мышечной группы или пять разогревочных подходов для большой мышечной группы. Основной рабочий подход – это либо обычный подход (обычные повторения), или подход с повторениями, выполняемыми по методу отдых-пауза (выбор зависит от ваших способностей к восстановлению). Для людей с низким уровнем восстановления нужен простой подход.
Статические повторения – для людей, у которых с восстановлением немного лучше. Для людей со средними способностями восстановления нужны статические повторения плюс отдых-пауза».



В схеме Труделя можно разглядеть и классический двухдневный сплит в том плане, что половина мышц тела тренируется дважды за неделю, но с той разницей, что в двухдневном сплите нет необходимости поднимать интенсивность подходов до умопомрачения, да и их количество несколько большее, чем один, как в системе Доггкраппа.

Если с таким методическим приемом, как отдых-пауза, все понятно, то про статические повторения надо привести слова автора, как он это видит.

Статика

«Статику (удержание) я делаю сразу после рабочего подхода, чтобы дать еще большую нагрузку на мышцу. Пример: тяга верхнего блока. Тяну 135 кг на 14 раз с паузами отдыха и потом немедленно делаю удержание в напряженном состоянии, опустив гриф на 10 см от верхней точки, немного выгнувшись. Я борюсь, как в аду, за то, чтобы удержать вес в таком положении в течение 20 секунд.

Следующий пример: жим под углом. Мой ученик Джо До после того, как жмет с паузами отдыха 125 кг, снимает штангу со стоек, опускает ее на 10 см (для большинства людей это положение наибольшего напряжения) и пытается удержать ее там порядка 20 сек. Чтобы быть с вами полностью честным, скажу, что для того чтобы «добить» мышцу, кто-то делает еще 6–15 повторов с меньшим весом, а кто-то делает негативный повтор с весом на 20 % больше максимума, для меня же вышеописанный способ – лучший способ достигнуть полного отказа».

Статическое напряжение, несмотря на отсутствие сокращения мышц, также как и динамическое, приводит к тем же биологическим изменениям в мышечных волокнах, то есть расходованию АТФ, креатинфосфата и образованию молочной кислоты.

Рост силы = рост массы

Данте Трудель делает особый акцент на то, что прогресс в массе зависит от роста рабочих весов: если они увеличиваются, то увеличивается и мышечная масса. «Основная цель – постепенно становиться сильнее в ключевых упражнениях, что равнозначно постепенному увеличению полезной массы». При этом число повторов в подходах не столь важно, однако оно должно быть таким, которое практикуется в бодибилдинге – от 8 до 20 и даже больше.

И вот еще одно высказывание, которым Данте хочет подвести читателя к тому, что рост рабочих весов неразрывно связан с ростом мышечной массы: «Пожалуйста, подумайте, когда вы сделали свои самые большие прибавки – в первые два года занятий в зале. То есть тогда, когда ваши силовые показатели также выросли наиболее сильно. После этого рост постепенно стал замедляться. А что потом? Вы начали употреблять стероиды, и что случилось? Ваши тренировочные веса взлетели, и вы снова стали заметно больше. Огромные прибавки в силе, которые вы сделали, привели к быстрому росту объемов (если вы принимаете белок в количестве дневной нормы 12-летней девочки, вы можете исключить себя из вышеупомянутой группы)».

Так же как МакРоберт в книге «Думай», Данте предлагает поддерживать прогрессию от тренировки к тренировке за счет маленьких блинов, в чем есть разумное зерно: «Килограммовые блины – ваши лучшие друзья в зале, ваши очень хорошие помощники! Каждый раз, когда вы жмете, прибавляйте по 1 кг».

Обосновано ли это с точки зрения науки?

Малый объем нагрузки на одну мышечную группу за тренировку имеет свои плюсы и минусы. К минусам, точнее минусу, можно отнести то, что за малое количество времени в мышцах образуется малое количество факторов роста, в том числе гормонального характера.

Не так много гормонов попадет в клетку, не так много образуется «локальных» гормонов, таких как МФР и ИФР-1. К плюсам можно отнести то, что малый объем не приведет к заметному накоплению ионов водорода, а те не повредят химическим путем строящимся после предыдущей тренировки миофибриллам. То есть, простым языком, не помешают расти мышцам, которые мы тренировали совсем недавно. Профессор В. Н. Селуянов называет такой тип нагрузок тонизирующими, то есть поддерживающими результат, но не развивающими его. Однако практика показала обратное.

Американский спортивный ученый Майкл Томас в процессе написания докторской диссертации, носящей название «Увеличение мышечной массы и силы: сравнение высокой и низкой частоты силовых тренировок», провел длительное исследование, которое показало, что частые, но низкообъемные нагрузки так же эффективны, как более редкие, но объемные. Сам Данте Трудель, осознавая сверхмалый объем нагрузки, настаивает на повышении интенсивности (с точки зрения бодибилдинга) каждого подхода.

В частности, рекомендуя такой метод повышения интенсивности, как отдых-пауза. Такой вариант видится весьма и весьма уместным, так как, во-первых, не перезакисляет мышечную группу, а во-вторых, позволяет увеличивать время под нагрузкой, не прибегая при этом к снижению рабочего веса, то есть не сокращая количество вовлекаемых в работу мышечных волокон, что имело бы место быть при использовании стрипсетов или форсированных повторений. Известно, что сразу после тренировки скорость синтеза мышечного протеина резко увеличивается и остается такой до трех суток. За это время строится бóльшая часть миофибриллы, далее она, по сути, просто достраивается, что занимает длительное время – до 14 суток.



Известно, что сразу после тренировки скорость синтеза мышечного протеина резко увеличивается и остается такой до трех суток.

Мышечная клетка как бы стремится как можно быстрее сформировать вновь образовавшиеся миофибриллы в более-менее устойчивые структуры, чтобы они выдержали такую же нагрузку, если она повторится в ближайшее время. Таким образом, через трое суток после тренировки риск химического разрушения строящихся миофибрилл ионами водорода значительно снижается.
Особенно это касается повторных нагрузок малого объема.

Этим и объясняется результативность кругового тренинга, при котором все мышцы тренируются трижды в неделю.
В системе Доггкраппа одна мышечная группа как раз подвергается нагрузке раз в четыре дня. Этого периода достаточно для успешного формирования новых миофибрилл в устойчивую структуру, а с учетом малого объема нагрузки на мышечные группы можно не бояться, что они затормозят или прекратят их рост.
Большое количество мышечных групп, прорабатываемых за тренировку, положительно влияет на секрецию анаболических гормонов, таких как гормон роста и тестостерон. В системе Доггкраппа это половина всего тела, что нельзя не считать плюсом, в особенности для «натуралов».

Рекомендации

Учитывая рекомендации Данте Труделя делать три разных упражнения на каждую группу мышц (по одному на каждой тренировке), можно в качестве примера выделить следующие «тройки» на основные группы мышц:
Квадрицепс: приседания со штангой, жим ногами, «Гакк-приседания».
Задняя поверхность бедра: становая тяга на прямых ногах, гиперэкстензия, сгибание голени в тренажере.
Бицепсы: подъем штанги на бицепс стоя, подъем гантелей нейтральным хватом «молот», сгибание предплечий в тренажере, имитирующем «Скамью Скотта».
Грудь: жим штанги в наклоне, жим гантелей в наклоне, жим штанги головой вниз.



Плечи: жим штанги из-за головы сидя, жим гантелей сидя, махи гантелей в стороны.
Трицепсы: жим штанги узким хватом, разгибание на блоке книзу, французский жим лежа.
Широчайшие: подтягивание широким хватом, тяга вертикального блока узким хватом, тяга штанги к поясу в наклоне.
На такие мышцы, как предплечья, поясница, икры нет никакой необходимости делать разнообразные упражнения, можно ограничиться одним-двумя.

Сам Данте прекрасно осознает отсутствие необходимости выполнять множество разнообразных упражнений на каждую мышцу тела: «Все знают, что мышцы либо работают, либо нет. Нельзя изолировать определенную часть мускула, можно подобрать упражнение, дающее некоторые механические преимущества, хотя они распространяются только на определенные мышечные волокна. Например, наклонные жимы сдвигают акцент на мышечные волокна верхней части груди.

Огромная ошибка начинающих бодибилдеров заключается в том,что они внушили себе принцип «обязательно должен».

Они чувствуют, что «обязательно должны» выполнить именно это и еще вот это упражнение, а иначе не нарастишь мускулы». Более того, он допускает, что менять упражнения от тренировки к тренировке необязательно, это можно делать и раз в месяц.
Остается только выбрать по одному основному упражнению на каждый из трех дней и составить, таким образом, микроцикл из трех тренировок на каждую группу мышц, а общее число тренировок в микроцикле будет шесть. Длительность микроцикла будет составлять примерно 10–14 дней, в зависимости от интервала отдыха между тренировками.
Интервал между тренировками на одну и ту же группу мышц необходимо делать не менее чем трехдневным.

К примеру, ноги будут подвергаться нагрузке в понедельник, затем в пятницу, потом во вторник, а грудь – в среду, в воскресенье и в четверг. В субботу начинается новый микроцикл. В первый день можно сделать на квадрицепс приседания со штангой, на заднюю поверхность – гиперэкстензию, во второй – жим ногами и сгибание голени в тренажере, в третий – «Гакк-приседания» и тягу на прямых ногах, а для мышц груди – жим гантелей лежа, жим штанги головой вниз и наклонный жим.

Выводы

Как мы видим, система тренировок Доггкраппа не является революционной, она представляет собой некий симбиоз классического двухдневного сплита и ВИТ. Основным ее принципом является то, что одну мышечную группу надо тренировать один раз в три-четыре дня, но в очень малом объеме и с максимальной интенсивностью, с применением методов повышения интенсивности. Малый объем позволяет тренировать большое количество мышечных групп за тренировку, по этой причине сплит и получается двухдневным: половина мышц тренируется в один день, половина – в другой. На каждой тренировке выполняется по одному упражнению на мышечную группу, и они меняются от тренировки к тренировке, но их общее количество не более трех, так как разнообразие не является важным фактором, за исключением отдельных мышц.

С точки зрения науки система тренировок Доггкраппа вполне обоснована, хотя критике можно подвергнуть слишком малое число подходов на мышечную группу – один, их число можно было бы довести и до трех без какого-либо вреда.
Видится вполне разумным использование периодизации, которая может заключаться в варьировании диапазона повторений как на каждой тренировке, так и в течение каждого микроцикла. Например, первая тренировка – 8–12 повторений в подходах, вторая – 15–20, третья – снова 8–12. В отношении микроциклов это будет выглядеть так: один микроцикл трех тренировок на каждую группу мышц по 8–12 повторов, другой – по 15–20.



ВЫХОДИ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ СУШКИ ВМЕСТЕ С iBURN!

MAXLER

SPORTS NUTRITION



iBurn – самый сильный и наиболее эффективный продукт для сжигания жира, который был создан для мужчин и женщин. Являясь комплексным препаратом, продукт нацелен на помощь спортсменам и людям, следящим за своей физической формой, в избавлении от лишнего веса и жировых отложений. Эффективность **iBurn** достигается за счет всестороннего воздействия на организм, ускорения обмена веществ и процессов сжигания жира. **iBurn** подходит для тех, кто требует быстрых и устойчивых результатов!

Весь спектр продуктов торговой марки Maxler® и подробная информация на www.maxler.net
Перед употреблением проконсультируйтесь со своим спортивным врачом.
Товар сертифицирован. Приглашаем к сотрудничеству.

ИДЕАЛЕН ДЛЯ 8-НЕДЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ И МОЖЕТ БЫТЬ ЭФФЕКТИВНО ИНТЕГРИРОВАН В ЛЮБУЮ ДИЕТУ И КАРДИО-РЕЖИМ

Официальные Представительства ТМ «Maxler»: В Российской Федерации: ООО «Грин Спорт», www.green-sport.ru В Беларуси: ООО «Профспорт», www.sport-planet.by



www.pro-statusproject.com